

DÉCOR | COMO OS ARQUITETOS USAM AS REDES SOCIAIS
PARA BOMBAR SEUS PROJETOS E CONQUISTAR NOVOS CLIENTES

Ano XXII | Nº 269 | www.revistaencontro.com.br

encontro ^{BH}

O pesquisador e analista Felipe Nunes: "Os hábitos de consumo e a visão de mundo das pessoas ficaram contaminados por essa questão política"



“A POLARIZAÇÃO TRANSBORDOU AS URNAS”

Dono da empresa de pesquisa e consultoria Quaest, co-autor do livro *Biografia do Abismo*, comentarista da Globo e da GloboNews, o mineiro Felipe Nunes fala sobre a divisão do país entre apoiadores de Lula e Bolsonaro e como isso afeta as relações sociais, familiares e até comerciais

ÚLTIMAS
UNIDADES

3 suítes + lavabo
Sala para 3 ambientes



JARDINS
MARÍLIA ABREU



Jardins pra **Sonhar**

em Lourdes

Rua Curitiba, 2.142

CAPARAÓ

(31) 4009-7000 | www.caparao.com.br

A IMOBILIÁRIA SÓ MANSÕES VENDE MAGNÍFICA CASA

CONSTRUÍDA EM LOTE DE
3.013 M² NO VALE DOS CRISTAIS

Aponte sua câmera e saiba
mais sobre este imóvel.



VISTA MAGNÍFICA, TOTAL PRIVACIDADE E GOURMET INTEGRADO

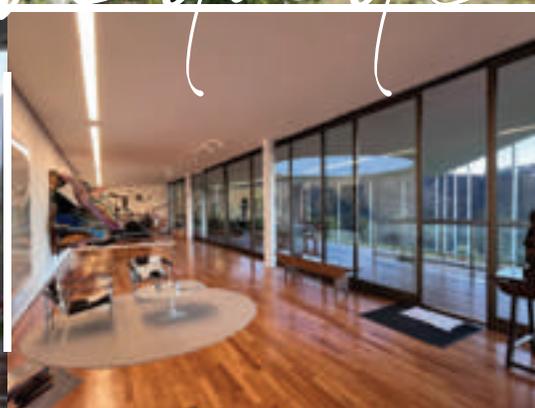
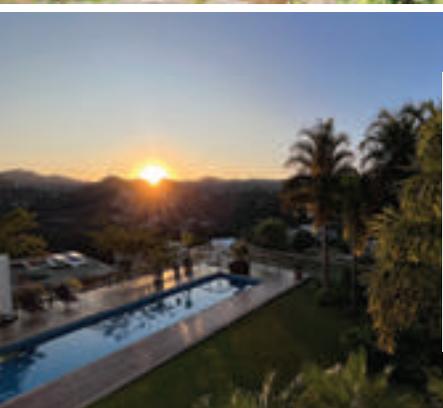
 @somansoes

 /SóMansõesImobiliária

Av. Luiz Paulo Franco, 603
9º Andar | Belvedere



exclusividade



LINDA VISTA PARA AS MONTANHAS E PARA A CIDADE

**FONE: (31) 99402.9009
(31) 3646.9009**

IMOBILIÁRIA

SÓ MANSÕES

**Brinde à vida e eternize
momentos com Del Maipo.**



**Del
Maipo**
Wines and Cheeses

**Os melhores rótulos para os
amantes de vinhos exclusivos.**

A Del Maipo construiu um novo paladar
para o brasileiro que prefere
saborear a melhor bebida.

Casa Donoso - onde a tradição encontra a excelência.

Situada no coração do Vale do Maule, uma das mais veneradas regiões vinícolas do Chile, **Casa Donoso** é uma vinícola que se destaca pela sua herança e qualidade inigualáveis. Cada garrafa é cuidadosamente elaborada para proporcionar uma experiência sensorial excepcional que agrade até os paladares mais refinados.



Os melhores cortes
de Belo Horizonte
são do Pobre Juan

E os maiores também





Pobre Juan

DiamondMall • BH Shopping

Divulgação

20 ENTREVISTA
O pesquisador e analista político Felipe Nunes fala sobre polarização, eleições municipais e a importância de Minas no cenário nacional

32 CIDADE
Encontro Delas 25ª edição - CAIXA promete levar mais de 1,8 mil corredoras para a Lagoa Seca, no Belvedere

34 BEM-ESTAR
Os benefícios da calistenia, prática que consiste no uso do peso do próprio corpo para alcançar músculos mais fortes, perda de peso e flexibilidade

38 DEZ PERGUNTAS PARA...
... a especialista em psicologia positiva
Alessandra Valente Mattar

42 NEGÓCIOS
Os oito anos do Amadoria, espaço no Floresta que recebe eventos, treinamentos e festas

46 EDUCAÇÃO
Estudantes do Colégio Loyola conquistam medalhas em Competição Internacional na Tailândia

50 DÉCOR
Como arquitetos e decoradores usam as redes sociais para dar dicas e impulsionar seus escritórios

66 PET
Os direitos de tutores e animais de estimação em prédios e condomínios



Renata Penido e Helena Avelar, da Ambar, que produz o próprio chocolate, desde o grão

80 GASTRÔ
Nesta época, chocolaterias criam delícias que seduzem não só na Páscoa

70 VEÍCULOS
Dirigimos o Megane E-Tech, o SUV/Crossover elétrico que a Renault trouxe da França

88 SOCIEDADE
Leilão na Fazenda Agéo reúne 850 convidados e tem show de Paula Fernandes

BREVE LANÇAMENTO | LOURDES



UM PROJETO SINGULAR E ENCANTADOR QUE
OFERECE O LUXO E A EXCLUSIVIDADE DE UM
DOS BAIRROS MAIS TRADICIONAIS DA CIDADE.

4 SUÍTES
UNIDADES MAISON,
DUPLEX TOP HOUSE E DUPLEX

LOURDES COM
MÚLTIPLAS
POSSIBILIDADES



SOLUTION



SALA | APARTAMENTO 402 A 1102



PISCINA COM SOLARIUM

LAZER PREMIUM

VISITE O LOUNGE DE VENDAS
RUA ESPÍRITO SANTO, 2700 | LOURDES



PATRIMAR.COM.BR/LOURDES

INFORMAÇÕES

PITCHON
IMÓVEIS

INCORPORAÇÃO, CONSTRUÇÃO E INFORMAÇÕES

 **PATRIMAR**

Todas as ilustrações desta peça têm caráter exclusivamente promocional por se tratar de um bem a ser construído. Desenhos de caráter artístico e ilustrativo. O mobiliário e os equipamentos não fazem parte do memorial descritivo. Os materiais e cores representados poderão sofrer alterações ao longo do projeto da construção em função da disponibilidade destes no mercado. Memorial de Incorporação registrado sob o R-3 da matrícula no 140.326 do Cartório do 5º Ofício de Registro de Imóveis de Belo Horizonte - MG, Creci Patrimar: 54.815, Creci Pitchon: 11.630

Divulgação

70



COLUNAS

- 62 ENCONTRO COM A MINERAÇÃO**
Grupo Cedro consolida presença na Biommm
- 64 CUIDADOS PET**
Pet e dengue - entenda e proteja seu peludinho
- 74 NUTRIÇÃO**
Cozinhar é preciso
- 76 NA MESA**
Churrasquinho oriental do Florestal

ARTIGOS

- 18 NÚBIA DE PAULA**
Lei 14.133/21, afinal quais são as novidades?
- 30 PATRÍCIA DE CASTRO VÉRAS**
Marca "Meta" em disputa no Brasil
- 44 RICARDO KERTZMAN**
Que BH queremos após as eleições
- 48 LOUIS BURLAMAQUI**
A psicologia dos vilões
- 78 RODRIGO A. FONSECA**
Vinho do Porto - tradição, atualidades, novidades
- 98 PAULA PIMENTA**
Apegada crônica

FOTO CAPA: Jardiel Carvalho/Folhapress/divulgação



Anuário de Excelência Clínica Mater Dei

A Rede Mater Dei de Saúde aliou a missão de atender os pacientes de maneira humanizada, diferenciada e personalizada à prática fundamentada na melhor evidência técnica e científica, respeitando os melhores princípios da segurança e qualidade.

O Anuário de Excelência Clínica demonstra com transparência a excelência do atendimento assistencial dos 9 hospitais da Rede Mater Dei de Saúde, comparando os nossos desfechos clínicos com indicadores de instituições médicas, nacionais e internacionais, de referência.

Qualidade e segurança assistencial para você e sua família ficarem bem.



Escaneie o
QR CODE e
veja o material.

+ MaterDei Rede
de Saúde

     materdei.com.br

DIRETOR-GERAL/EDITOR

André Lamounier

EDITORES COLABORADORES

Alessandro Duarte
Fábio Doyle
Neide Magalhães

JORNALISTAS COLABORADORES

Carolina Daher
Daniela Costa
Laryssa Campos
Marcelo Fraga
Rafaela Matias

EDITOR DE ARTE

Roger Simões

EQUIPE DE ARTE

Antônio de Pádua Carvalho

GERENTE ADMINISTRATIVA

Solange Rabelo

GERENTE COMERCIAL

Laila Soares

**DEPARTAMENTO COMERCIAL
(COLABORADORES)**

Agata Utsch
Andreza Braga
Myrta Lobato
Rigleia Carvalho

ASSISTENTE COMERCIAL

Roberta Magalhães

DISTRIBUIÇÃO

André Lima / Encontro Log

PROJETO GRÁFICO

Editora Encontro

IMPRESSÃO

EGL Editores

DISTRIBUIÇÃO

Encontro Log

PARA ASSINAR

assinatura@revistaencontro.com.br

PARA ANUNCIAR

comercial@revistaencontro.com.br

ATENDIMENTO AO LEITOR

redacao@revistaencontro.com.br

**TIRAGEM
72.000
EXEMPLARES**

TIRAGEM E CIRCULAÇÃO AUDITADA PELA



CONFORME RELATÓRIO EM NOSSO PODER.

ENCONTRO É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL
DA ENCONTRO IMPORTANTE LTDA. BELO HORIZONTE,
RUA BUENOS AIRES, 10, 3º/4º ANDAR - CARMO
30315-570, BELO HORIZONTE - MG
FONE: (31) 2126-8000
EMPRESA FILIADA À



ALESSANDRO DUARTE / EDITOR
aduarte@revistaencontro.com.br

De olho na política de BH, de Minas e do Brasil

Durante anos, quem ligava o aparelho de televisão na Rede Globo ou na GloboNews para prestar atenção em pesquisas de intenção de voto ou sobre desempenho de governos e governantes, ouvia o nome de institutos tradicionais, como Datafolha, criado na década de 1980, ou Ibope (hoje, Kantar Ibope), da década de 1940. Era como se, para ser confiável, precisasse ter sido criado no século passado. Nas últimas semanas, no entanto, um nome que ficou conhecido do grande público há poucos anos passou a ser pronunciado por William Bonner, Renata Vasconcellos e apresentadores plantonistas do Jornal Nacional, o principal programa jornalístico da emissora – e em outros jornais também, claro: a Quaest, empresa mineira de análise e pesquisa criada em 2016 por Felipe Nunes e Renata Salvo. Neste ano, Felipe fechou contrato com a Globo para fornecer pesquisas para a emissora e também para ser um de seus analistas políticos. Por enquanto, ele tem sido visto na GloboNews, mas conforme as eleições municipais se aproximarem, ele deve aparecer também na TV aberta.

Nascido e criado em Contagem, na região metropolitana de BH – como gosta de salientar –, Felipe Nunes é o entrevistado desta edição e muito por causa da relevância dos temas que aborda, está na capa de **Encontro**. Além de acompanhar as eleições brasileiras desde 2014, ele escreveu, em parceria com o jornalista Thomas Traumann, o livro “Biografia do Abismo”, em que trata da divisão do país entre apoiadores de Lula e de Bolsonaro. Segundo os autores, essa polarização é diferente de todas as observadas no país até agora, por não se tratar apenas de uma disputa política, daquelas que duravam até serem lacradas as urnas (ou mesmo um pouco depois). “Virou uma polarização afetiva, que é baseada não mais em um adversário contra o outro, mas na intolerância, na ideia de que o outro é meu inimigo e que, portanto, tem de ser não derrotado, mas aniquilado”, diz Felipe. Por isso mesmo, ela mexe com relações sociais e familiares, de religião, de consumo... Estar atenta a ela é primordial não apenas para cada um dos cidadãos, mas para as empresas.

Felipe também explica porque é muito difícil fazer qualquer prognóstico em relação à eleição para prefeito de BH e fala da importância de Minas Gerais no cenário político nacional, mais propriamente três regiões mineiras: a Grande BH, a Zona da Mata e a região central. “Não há maiorias sólidas e estáveis nessas três regiões.” Ele compara a conquista de nosso estado pelos políticos a dois marcos históricos. “O que para Napoleão foi Waterloo, e para a Segunda Guerra Mundial foi a Normandia, para a eleição presidencial brasileira é Minas Gerais.” É bom ficar de olho no que acontece por aqui. E nas palavras de Felipe Nunes. ■



O pesquisador e analista político Felipe Nunes: “O que para Napoleão foi Waterloo, e para a Segunda Guerra Mundial foi a Normandia, para a eleição presidencial brasileira é Minas Gerais”

Jardiel Carvalho/Folhapress/Divulgação

SENSIA

INCORPORADORA

TRANSFORME M² EM
METROS DO SEU JEITO.

APARTAMENTOS PERSONALIZÁVEIS
COM NEGOCIAÇÃO FLEXÍVEL.



GARANTA SEU
APARTAMENTO COM ATÉ
R\$30 MIL DE DESCONTO.

VOCÊ ENTRA COM UM VALOR DE
SINAL E A SENSIA GARANTE MAIS 50%
DESSE VALOR COMO COMPLEMENTO.*

*IMAGEM ILUSTRATIVA | SENSIA PARIS



NA REGIÃO DA
PAMPULHA, ESTORIL,
SERRA E VILA PARIS



OPÇÕES DE
2 E 3 QUARTOS
COM SUÍTE



VARANDA
GOURMET



LAZER PREMIUM
EQUIPADO E DECORADO

NEGOCIE DIRETO
COM O GERENTE



VISITE-NOS E SURPREENDA-SE:

CENTRO DE EXPERIÊNCIAS: AV. DO CONTORNO, 8.955 - GUTIERREZ

 **(31) 97577-8000**

MEUSENSIA.COM.BR

As imagens são meramente ilustrativas, buscando representar artisticamente o empreendimento. Móveis, objetos, revestimentos decorativos, equipamentos e demais acabamentos são apenas referências e não fazem parte do contrato de compra e venda da unidade. Consulte o memorial descritivo para obter detalhes sobre as características e os materiais a serem entregues no empreendimento. RI: R-3-166.286 (Sensia Paris). RI: AV.12-85595 (Sensia Serra). RI: R6-163.876 (Sensia Way). RI: R-117-70251 (Sensia Pampulha).

FALE COM A ENCONTRO

Algumas das mensagens enviadas para a redação no mês passado e postadas em nosso site e nas redes sociais

BAMAQ DEVE FATURAR R\$4 BILHÕES EM 2024

Há pouco mais de uma década no comando da empresa da família, Clemente Faria Jr. prevê um futuro promissor para a Bamaq. O crescimento previsto para 2024 é de mais de 33% em relação ao ano passado.

 Fui cliente da Bamaq e só tenho a elogiar. Parabéns pelo seu trabalho, Clemente.

Marcelo Boaventura
(@dinizmarceloboaventura)

 Top!

Cíntia Sacchetto
(@cynthiasacchetto.tecnologia)

ALBERTO PINTO COELHO É HOMENAGEADO POR SUA TRAJETÓRIA

O ex-governador de Minas Gerais, Alberto Pinto Coelho, foi homenageado pela Edição Mineiros do Ano, de Encontro. Com uma trajetória marcante na política mineira, morreu em novembro de 2023 vítima de uma leucemia.

 Do bem!

Airam Resende (@airam_resende)

 Cara bacana.

Geraldo Freitas (@freitao.freitas)

 Merecido! Grande governador!

Wanderley Porto (@wanderleyporto)

CASACOR MINAS 2024 ANUNCIA LOCAL DO EVENTO

A tradicional CASACOR Minas está chegando para a 29ª edição em Minas Gerais. Desta vez, o evento será no Espaço 356, empreendimento da Construtora EPO, localizado às margens da BR-356, pouco depois do BH Shopping, entre os dias 6 de julho a 25 de agosto.

 Que ótimo!

Daisy Abras (@daisyabras)

Parabéns!

Gilberto Carvalho (@imoveisaltoluxobh)

COM AVANÇO DA DENGUE, HOSPITAL DE CAMPANHA É ABERTO EM BH

Para aumentar a cobertura de tratamento para pacientes com dengue foi inaugurado em Belo

Horizonte um Hospital de Campanha. O local tem a capacidade de atender cerca de 300 pacientes por dia.

 Medo!

Denis Moraes (@denismoraesoficial)

 Precisamos na região central também! Os hospitais estão lotados!

Luciane Nunes (@lu_nunes2019)

 Misericórdia, gente.

Leia Mikeline (@leiamikeline)

 Misericórdia, senhor. Como é fácil gastar o dinheiro do povo!

Marlei Meireles (@marleimeireles8085)

PITAYA É INCLUÍDA NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE CIDADE MINEIRA

As escolas mineiras do município de São Sebastião do Oeste, no Centro-Oeste de Minas, têm uma novidade no cardápio escolar: a pitaya. Por ano, serão comprados até 600 quilos de pitaya in natura e 800 quilos da fruta congelada.

 Boa!

Vitor Miranda (@vgsmfoto)

 Quero estudar lá!

Izabela Drumond (@izabela_drumond)

 Frutinha superestimada, não tem gosto de nada. Muito sem graça.

Paula Freitas (@paulafreitas.m)

 Ô fruta sem graça!

Denise Maria Gaia (@degaia59)

PRAÇA DA INDEPENDÊNCIA SERÁ RECONSTITUÍDA NO CENTRO DE BH

A Praça da Independência deve ser reconstituída com a demolição do edifício Novo Sulamérica – anexo ao Conjunto Sulacap-Sulamérica. Com a modificação, será possível ver o Viaduto Santa Tereza da Afonso Pena, como era antigamente.

 Uau! Que Show! Espero que aconteça. Este maravilhoso cartão postal da cidade merece ser resgatado!

Romer Resende (@romeresende)

 Tomara que saia do papel!

Terá uma vista maravilhosa em direção ao viaduto e ao parque.

Rodrigo Ganz (@rodrigoganz)

CARLOS HERCULANO LOPES É NOVO IMORTAL DA AML

Com 27 votos, o jornalista, romancista, cronista e contista mineiro Carlos Herculano Lopes é o novo integrante da Academia Mineira de Letras. O autor é o criador de obras como "O sol nas paredes", "O vestido" e "A dança dos cabelos".

 Que maravilha! Orgulho para nós mineiros e colonenses! Parabéns!

Alda Barroso (@aldabarista)

 Parabéns, Carlos!

Elizabeth Pimenta
(@elizabethpimentasa)

 Parabéns, Carlos Herculano! Prêmio para nós mineiros.

Edina Cordeiro (@edinarochacordeiro)

 Parabéns, Carlos Herculano!

Higínia Lopes (@higinialopes)

 Parabéns, Carlos.

Eugênio Gurgel (@emgurgelgurgel)



Instagram/reprodução

Uma feira de livros tem encantado os leitores de Belo Horizonte. Organizada pela livraria Lê no Minas Shopping, o evento promove a leitura vendendo todos os títulos pelo valor de 15 reais.

 Excelente!

Leonardo de Sales
(@leonardodesales)

 Eu amei, consegui ótimos achados por lá

Alice (@alice.quadrosf)

 Estou procurando o livro do Abílio.

Daniel Ferreira
(@daniel1_ferreira)

 /revistaencontro

 revista_encontro

Fale com a Encontro BH: Comentários sobre o conteúdo editorial da Encontro, sugestões e críticas a matérias: R. Buenos Aires, 10, 3º e 4º andar - Carmo - CEP: 30315-570, Belo Horizonte, MG | E-mail: cartas@revistaencontro.com.br. Cartas e mensagens devem trazer o nome completo e o endereço do autor. Por motivos de espaço ou clareza, elas poderão ser publicadas resumidamente. PARA ANUNCIAR: R. Buenos Aires, 10, 3º e 4º andar, Carmo. CEP: 30.315-570 - Belo Horizonte, MG | Tel: (31) 2126-8000 | Fax: (31) 2126-8008 RELEASES: redacao@revistaencontro.com.br | Fax: (31) 2126-8781 | ASSINATURAS: Tel: (31) 2126-8770

ATENDIMENTO COMPLETO EM UM SÓ LUGAR

A unidade São Marcos Cidade Jardim oferece serviço multidisciplinar de acompanhamento e diagnóstico

Receber um atendimento humanizado e completo, que permita a realização de todos os exames, atendimentos e diagnóstico em um só espaço, essa é a proposta da unidade conceito do São Marcos. Localizada no bairro Cidade Jardim, região Sul da capital mineira e com fácil acesso às principais vias da cidade, a flagship segue o conceito one-stop-shop, oferecendo diversos serviços em um único local com mais comodidade, rapidez e eficiência.

“O paciente pode ir com qualquer tipo de prescrição médica e estamos prontos para prestar o atendimento de forma integrada, com conforto e qualidade. Sabemos que quanto menos tempo de vida gastarmos com exames, mais tempo teremos para desfrutar da saúde”, afirma Fernando Carvalho, Superintendente de Operações e Negócios do São Marcos, marca pertencente a Dasa, maior rede de saúde integrada do Brasil.

Em um prédio de cinco andares e 1,7 mil metros quadrados, a estrutura conta com ambientes exclusivos, como o Espaço da Mulher – que reúne toda a área de saúde íntima, desde o ultrassom obstétrico à mamografia digital – e salas de espera e de vacina temáticas com um ambiente lúdico para o público infantil.

Além de análises clínicas, provas funcionais, vacinas, métodos gráficos, ecocardiograma e teste ergométrico, a unidade Cidade Jardim tem ampla gama de exames especializados e por imagem, de alta complexidade, como tomografia computadorizada, ressonância magnética, ressonância cardíaca e angiogramografia de coronária. São



Juliana Barroso Guedes, Gerente Médica de Radiodiagnóstico, e Fernando Carvalho, Superintendente de Operações e Negócios do São Marcos, na unidade modelo da avenida do Contorno

realizados também exames como biopsia guiada, densitometria óssea, raio-X digital e histerossalpingografia. “Todos os aparelhos da unidade são novos, de última geração e com tecnologia

de ponta”, afirma Fernando Carvalho.

Uma facilidade extra para os pacientes: a unidade tem um WhatsApp exclusivo para agendamento, o (31) 98744-9283.

SÃO MARCOS CIDADE JARDIM

Av. do Contorno, 7777, Cidade Jardim. Telefone: (31) 2104-0100

www.saomarcoslaboratorio.com.br

 @saomarcoslaboratorio



Lei 14.133/21, afinal quais são as novidades?

No dia 1º de abril de 2021 foi publicada a Lei nº 14.133/2021, que estabelece o novo regime jurídico das licitações e contratações da Administração Pública. Contudo, a lei entrou em vigor pleno a partir de 1º de janeiro de 2024.

Portanto, dessa data, as licitações e contratações públicas passam a ser regidas pela Lei nº 14.133/21. Todavia, as normas que foram revogadas vão produzir efeitos jurídicos e reger as contratações públicas por alguns anos, de acordo com o regime legal de transição. Isso porque a Lei 14.133/21 prevê um prazo de transição de dois anos, regime contemplado nos artigos 190 e 191 da Lei.

Além de unificar diversas regras constantes em diplomas legais e infra-legais que tutelavam os procedimentos licitatórios e os contratos administrativos, a Lei 14.133/21 abrange também aspectos relacionados ao controle interno e externo das aquisições de bens e serviços pelo poder público, o que a torna um verdadeiro Código Nacional de Contratações Públicas.

Muito embora traga várias novidades, a nova Lei de Licitações não foi completamente disruptiva, não descartando por completo o modelo da Lei nº 8.666/1993, trazendo pequenas mudanças no processo.

E focando nas principais alterações trazidas pela Lei 14.133/21, pode-se destacar:

1. A inversão de fases do procedimento licitatório como regra: o que, sem dúvida, traz agilidade e eficiência para o processo.

2. Nova modalidade licitatória: diálogo competitivo. Para contratações de alta complexidade, possibilitando flexibilização e personalização tecnológica ou técnica dos bens ou serviços contratados.

3. Forma eletrônica das licitações: a lei traz como regra o processo eletrônico, que é muito mais transparente e eficiente que a licitação presencial. (art. 17, §2º).

4. Criação do Portal Nacional de Contratação Públicas.

5. Extinção do valor como critério de definição das modalidades licitatórias.

6. Exigência de vagas para pessoas com deficiência e reabilitados da Previdência Social.

7. Ações em benefício das mulheres e da igualdade de gênero como um diferencial no critério de desempate: o decreto 11.430/23, incorporado à Lei 14133/21, dispõe sobre a exigência, em contratações públicas, de percentual mínimo de mão de obra constituída por mulheres vítimas de violência doméstica e, sobre o desenvolvimento, pelo licitante, de ações de equidade entre homens e mulheres no ambiente de trabalho como critério de desempate em licitações.

8. Novos parâmetros para Dispensa de Licitação.

9. Novas hipóteses de Inexigibilidade de Licitação.

Importante destacar que a Lei 14.133 foi criada para garantir a competitividade e a transparência das licitações e contratações realizadas pelo

“Além de unificar diversas regras constantes em diplomas legais e infralegais que tutelavam os procedimentos licitatórios e os contratos administrativos, a Lei 14.133/21 abrange também aspectos relacionados ao controle interno e externo das aquisições de bens e serviços pelo poder público, o que a torna um verdadeiro Código Nacional de Contratações Públicas”

setor público. Como empresa, empresários e procuradores de interessados, é importante aderir aos princípios e premissas expressos na lei, trabalhando de forma legal e ética para assegurar uma participação efetiva em licitações e contratações com real harmonia entre interesses público e privado. ■

(*) Núbia de Paula é doutora em Direito. Professora Universitária. Conselheira Federal da OAB/MG.



APONTE A
CÂMERA DO
SEU CELULAR
PARA O
QR CODE

ALUGAR UM CARRO NUNCA FOI TÃO FÁCIL

ALUGUEL DIÁRIO
CATEGORIA SUV AUT

A PARTIR DE **R\$184,21***

MODELOS CHEVROLET TRAXER, VOLKSWAGEN T-CROSS
E SEU EQUIVALENTE. VALORES COM IMPOSTOS E TAXAS



CATEGORIA SEDAN AUT

HYUNDAI HB20S OU CHEVROLET ONIX PLUS

A PARTIR DE **R\$144,00***

FALE CONOSCO

 (37) 9 9819 9872

 (37) 3249 3700

 Rua Boa Esperança, 467, Bairro
Fazenda da Chácara, Itaipava - MG

 Avenida Tereza Cristina, 1685,
Calafate, Belo Horizonte - MG

WWW.MMALUGUELDECARROS.COM.BR

MIM

Aluguel de carros

*VALORES REFERENTES À LOCAÇÃO DO VEÍCULO DE 20 DIÁRIOS. CONSULTE CONDIÇÕES COMERCIAIS, SUJEITO À ANÁLISE DE CRÉDITO E À DISPONIBILIDADE DO VEÍCULO.
OS VALORES PODEM MUDAR SEM AVISO PRÉVIO. IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

“A POLARIZAÇÃO NÃO É APENAS POLÍTICO-PARTIDÁRIA, MAS AFETIVA”

O professor e PhD em ciência política, sócio-fundador do instituto Quaest e co-autor do livro “Biografia do Abismo” fala sobre a divisão do país entre apoiadores de Lula e Bolsonaro e como isso mexe com as diversas relações do nosso cotidiano

▶ ALESSANDRO DUARTE

Logo após o editor-chefe e apresentador do Jornal Nacional, William Bonner, anunciar, no início de março, os resultados de um levantamento da Quaest sobre a aprovação do governo Lula, o diretor do instituto, Felipe Nunes, escreveu em seu Instagram: “Indescritível o sentimento. Muito trabalho, muito suor, muito investimento pessoal, familiar, empresarial, emocional. É a realização de um sonho sonhado por muita gente que acreditou em nosso trabalho, deu espaço, confiança e respeita o que a gente faz.” Essa foi a primeira de muitas vezes em que a empresa de pesquisa e consultoria fundada em 2016 irá aparecer em horário nobre na maior rede de televisão do país. Felipe fechou contrato com a Globo para fornecer pesquisas para a emissora e também para ser um dos analistas entrevistados tanto na TV aberta quanto na GloboNews, canal de notícias por assinatura do grupo. Sua participação deve crescer à medida em que se aproximam as eleições municipais.

Apesar de jovem, Felipe, de 40 anos, mostra-se um profundo conhecedor da

política nacional. Quando ainda estava nos Estados Unidos, em 2014 – ele é PhD em ciência política e mestre em estatística pela Universidade da Califórnia, em Los Angeles –, foi convidado para prestar consultoria para seis campanhas para governador e uma presidencial. Ficou um tempo se dividindo entre o Brasil e os EUA, até que, em 2016 foi convidado para realizar análises e pesquisas para campanhas para as prefeituras de Belo Horizonte, Contagem e Rio de Janeiro. “Para voltar, eu precisava de um projeto”, lembra. Foi quando surgiu a Quaest, em parceria com a jornalista e relações públicas Renata Salvo, especialista em gestão de negócios – os dois são casados; ela tem dois filhos e ele, um, de casamentos anteriores. Nessa época, passou no concurso para lecionar na UFMG. A empresa de consultoria e pesquisa foi ganhando corpo, atendendo não apenas campanhas eleitorais, mas empresas em busca de entender melhor o mercado. A grande virada veio em 2021, quando a Genial Investimentos financiou um projeto da Quaest que se tornou a mais longa série histórica de pesquisas já feita para uma

eleição presidencial. Foi nesse ano também que o rosto de Felipe começou a ficar conhecido do grande público, graças às suas análises em programas da CNN Brasil – antes, ele já havia participado de programas da Rádio Itatiaia.

Nascido e criado em Contagem, na Grande BH, Felipe inventou e patenteou o Índice de Popularidade Digital. Um algoritmo coleta dados em sete plataformas (Twitter, Facebook, Instagram, Wikipedia, Google, TikTok e YouTube) e produz um indicador de popularidade de personalidades e marcas. Bolsista nos Estados Unidos, ele recebeu, no final do ano passado, a indicação do Ministério das Relações Exteriores para compor o conselho diretor da Fulbright Brasil, organização internacional que seleciona alunos para receber bolsas de estudos nos EUA. “Uma honra, depois de ser beneficiado com uma bolsa que mudou minha vida. É como um ciclo completo.”

No final do ano passado também, Felipe lançou, em parceria com o jornalista e mestre em ciência política Thomas Traumann, o livro “Biografia do Abismo”, um retrato sobre como a divisão entre apoiadores ▶



de Lula e Bolsonaro mexeu – e mexe – com o dia a dia de milhões de brasileiros. Até meados de março já haviam sido vendidos 50 mil exemplares da obra, que mostra os efeitos da polarização não apenas na política, mas nas salas de aulas, no consumo, nas relações sociais, na religião... Nesta entrevista, Felipe fala sobre como a polarização passou a fazer parte da identidade dos brasileiros, do que esperar das eleições municipais e porque Minas Gerais continua a ser o campo de batalha a ser conquistado por quem sonha em administrar o Brasil.

ENCONTRO - Logo no começo do livro, vocês recorrem a uma expressão cunhada na década de 1970 pelo economista Edmar Bacha. Ele dizia que o Brasil era a “Belíndia”, dividido entre os que viviam com indicadores econômicos da Bélgica e os que tinham padrão de vida similar à Índia. Agora, vocês dizem que o Brasil continua dividido, mas ele é o “Lulanaro”, uma parte Lula e outra parte Bolsonaro. No que essa divisão difere de outras divisões políticas que já vivemos como, por exemplo, a entre PT e PSDB?

FELIPE NUNES - A diferença é que hoje essa divisão não é uma divisão partidária, é uma divisão afetiva, é uma divisão que está norteando muito mais do que o nosso comportamento de voto, mas está norteando o nosso comportamento como cidadãos, como consumidores e como membros de nossas famílias. É uma polarização que é baseada não mais em um adversário contra o outro, mas na intolerância, na ideia de que o outro é meu inimigo e que, portanto, tem de ser não derrotado, mas aniquilado. Ele não pode existir porque eu não tolero esse outro lado, porque os lados não se toleram. Essa é uma divisão que traz consequências muito graves para qualquer processo democrático, e também para os processos de consumo. As empresas terão de se preparar para aprender a lidar com esse Brasil que a gente chama de calcificado, do Lulanaro, porque o padrão de consumo passou a ser um padrão ditado, em certa medida, por essa visão de mundo. Eu compro certos produtos se eu sou bolsonarista ou se eu sou lulista; eu vou a determinados restaurantes, moro em determinados bairros e prefiro colocar meu filho nesta ou outra escola se os pais têm uma visão parecida com a minha. Então, o hábito de consumo e a visão de mundo das pessoas ficou contaminada por essa questão política. É o que a gente chama de transbordo. A política transbordou para a vida cotidiana e isso é muito diferente do que estávamos acostumados com PT e PSDB. A eleição acabava, íamos para casa e tudo certo. Agora não, agora a gente vive política o tempo todo.

A posição política passou a ser parte da identidade da pessoa? Ser petista ou ser bolsonarista está quase que no RG dos brasileiros?

Está na identidade mesmo, no RG de cada um de nós. É curioso, porque essa identidade está ficando tão forte que as pessoas agora estão dizendo assim: “olha, eu penso isso, mas não sou petista não” ou “eu estou defendendo isso aqui, mas eu não sou bolsonarista não”. O medo de as pessoas serem classificadas como de um lado ou de outro, dependendo do público com o qual eles estão convivendo,



Jardiel Carvalho/Folhapress/divulgação

QUEM É

FELIPE NUNES, 40 ANOS

ORIGEM

Contagem (MG)

CARREIRA

PhD em ciência política e mestre em estatística pela Universidade da Califórnia, em Los Angeles. Professor de métodos quantitativos, eleições e estratégias na UFMG. É sócio-fundador da Quaest, onde coordenou centenas de pesquisas eleitorais, além de estudos de mercado sobre reputação, consumo e comportamento. Especialista no monitoramento de redes, é o inventor do Índice de Popularidade Digital. Membro do conselho diretor da Fulbright Brasil, organização internacional que seleciona alunos para receber bolsas de estudos nos Estados Unidos. Conselheiro do Clube Atlético Mineiro, é diretor de projetos especiais do Instituto Galo.

é uma marca da importância desse RG, dessa identidade que a gente carrega depois que o jogo terminou. Essas identidades estão tão fortes, estão determinando tanto o padrão de comportamento das pessoas, que nós viramos torcedores. Do mesmo jeito que existem os atleticanos e cruzeirenses, que depois que acaba o clássico vão para casa e não deixam de torcer para seu clube. E isso determina a maneira como cada um olha para o jogo, se o juiz roubou, se foi pênalti, se estava impedido ou não. A sua identidade, muitas vezes, determina a maneira como você vê o jogo. Isso também está acontecendo com a política. Viramos torcedores, que querem que uma coisa dê certo ou dê errado dependendo dessa identidade que a gente carrega.

Você falou que esse Lulanaro está balizando muitas decisões, seja de qual escola cursar, seja que bar ou restaurante frequentar. Como as empresas podem se relacionar com essa dinâmica?

A primeira coisa é que todo mundo, toda marca, toda empresa vai ter de aprender e se adaptar a esse mundo. As empresas terão de criar códigos de conduta em relação a isso. Este ano tem eleições municipais e aí, como fica? O funcionário pode se candidatar a vereador, a prefeito? Os colaboradores podem pregar adesivo de candidatos ligados a um lado ou a outro? O que eles podem falar nas redes sociais? Até que ponto essa fala dos colaboradores, ou dos diretores da empresa ou do CEO da empresa, vai estar vinculada a uma identidade política que pode prejudicar a marca? Então, o primeiro papel que toda empresa vai ter de fazer é criar um ajuste de *compliance* para essa polarização. E dois, na ideia do marketing, as empresas vão ter de aprender a conhecer melhor seus clientes. Não basta saber se o cliente é rico ou pobre, mora no sul ou no norte, se ele é branco ou preto. Será necessário saber se o seu cliente tem uma posição política calcificada ou não, porque dependendo da sua posição e da posição do seu cliente, você pode perder mercado. Vou dar um exemplo: a Lacta contratou o Felipe Neto para fazer um jogo, e esse jogo basicamente era ficar comendo Bis ao longo da transmissão. O que a gente percebeu logo em seguida foi um boicote dos bolsonaristas ao Bis e uma campanha para o consumo de Kit Kat, como se o Kit Kat fosse bolsonarista e Bis, lulista. O que percebemos, fazendo pesquisa, é que houve um percentual significativo de consumidores que trocou sua opção por chocolate exatamente por essa associação com os lados, Lula e Bolsonaro. Esse não é um desafio pequeno, é um desafio que pode ter consequências econômicas. Esse é o alerta que fazemos: as empresas precisam ter cada vez mais informação sobre os seus consumidores e os seus clientes, mas também sobre os seus funcionários e colaboradores porque há aí um desafio enorme para saber como é que se posiciona nesse mundo.

No livro, vocês dizem que a posição de Lula é muito solidificada no nordeste e a posição do Bolsonaro, muito solidificada no sul e no centro-oeste. O sudeste ainda é o campo a ser conquistado?

Mais até do que o sudeste, Minas Gerais é o grande campo de



Divulgação

Com seus agora colegas da GloboNews, Gerson Camarotti, Nilson Klava, Natuza Nery e Valdo Cruz, em sua estreia como analista político na emissora (acima); e com o co-autor do livro "Biografia do Abismo", o jornalista Thomas Traumann



Ecy Fernandes

batalha. O que para Napoleão foi Waterloo, e para a Segunda Guerra Mundial foi a Normandia, para a eleição presidencial brasileira é Minas Gerais. Minas continua sendo um microcosmos político brasileiro, que recebe influência de todas as regiões, do nordeste, do sul, do leste, da área mais agrícola no oeste. Ou seja, é realmente um grande campo de batalha. E, mais especificamente, a região metropolitana de Belo Horizonte, incluindo BH, a Zona da Mata, ali na grande região de Juiz de Fora, e a região central mineira, próximo de Divinópolis. Nessas três grandes áreas há ainda uma indefinição política por parte dos seus eleitores. Não há maiorias sólidas e estáveis nessas três regiões. A mesma coisa acontece na cidade de São Paulo, que a cada eleição vai para um lado ou para o outro. Essas três regiões mineiras mais a cidade de São Paulo, são os espaços de disputa de narrativas e de opinião pública, que vão determinar quem vai ganhar a eleição de 2026. Quem sair na frente nesses lugares, terá vantagem em 2026, porque o resto do país está mais ou menos consolidado.

Com essa solidificação, quem decide as eleições é o eleitor que está fora das bolhas, aquele que pode dizer “eu não sou nem Lula, nem Bolsonaro”. Como conquistá-lo?

Eu acho que essa é a pergunta de 1 milhão de dólares. Para conquistar esse cara será necessário entender suas preferências, porque ele não gosta de nenhum dos dois lados e o que faz ele rejeitar os dois lados ao mesmo tempo. É bastante contraditório, porque você tem visões de mundo muito diferentes dos dois lados – e ainda assim esse eleitor do meio não consegue ser seduzido por nenhuma dessas pontas. E diria que o principal elemento para conquistar esse eleitor independente é conseguir entregar resultados de bem-estar social, resultados econômicos que possam ser vistos por esse eleitor como de fato uma melhora de vida. Esse é o eleitorado pragmático, que quer ver resultados positivos na economia.

De acordo com as pesquisas que vocês fizeram para o livro, podemos dizer quem são os eleitores de um e de outro? Dá para ter uma persona Lula e uma persona Bolsonaro?

Isso é uma característica inédita no Brasil. É a primeira vez em que identificamos grupos socialmente divididos dessa maneira. O eleitor de Lula é de baixa renda, baixa escolaridade, predominantemente feminino, preto, morador do nordeste, composto por quatro identidades: o petismo, o progressismo, a classe D e E e os liberais sociais. Do lado bolsonarista, você tem os evangélicos e a população de classe média e alta, homens brancos e, principalmente, moradores do sul e do centro-oeste brasileiro. Dentro dessas personas existem quatro identidades: a extrema direita, o público do agro, o público conservador cristão e o público dos empreendedores de médias e pequenas empresas. O Brasil é um país que pode ser descrito a partir tanto das suas características socioeconômicas, como também de suas identidades e preferências políticas.

Há uma diferença também entre os eleitores conectados à TV e os conectados às redes sociais. Considerando



Jardiel Carvalho/Folhapress/divulgação

“É uma polarização que é baseada não mais em um adversário contra o outro, mas na intolerância, na ideia de que o outro é meu inimigo e que, portanto, tem de ser não derrotado, mas aniquilado”

o público ligado à TV, 37% dos eleitores consideravam o governo Lula positivo em junho de 2023 e 27% tinham avaliação negativa. Já se a informação vinha majoritariamente pelas redes sociais, os números mudavam para 39 de avaliação negativa e 26 positiva. Por que isso?

Vivemos hoje um processo chamado de “bolhificação”, em que você tem um ecossistema de comunicação enviesado, que nos força a assistir e a ouvir opiniões e notícias que confirmam os nossos vieses. O nome disso na psicologia é dissonância cognitiva. Tentamos evitar aquilo que nos incomoda, o que reforça a ideia de um viés de confirmação total. Quando você passa a ter vários veículos de comunicação, quando você passa a ter vários canais de internet, quando você passa a ter muita revista, jornal diferente, cada um assumindo de certa maneira posições editoriais mais claras, o eleitorado começa a se dividir, começa a procurar a informação que confirme o seu viés e lhe dê mais elementos de argumentação para satisfazer a sua crença. Isso vai nos “bolhificando” cada vez mais. Passamos a viver dentro de bolhas, redomas que nos impedem de olhar para o lado e ver que há aí um abismo enorme entre nós e eles ou eles e nós. Esse é o desafio da comunicação moderna.

Um fenômeno que vemos nas redes sociais é a disseminação de notícias falsas. Elas podem decidir uma eleição?

As notícias falsas são decisivas, não pela sua capacidade persuasão, mas pela sua capacidade de mobilização. Explico: temos feito uma série de estudos mostrando que dificilmente alguém passa a acreditar em algo quando assiste a um vídeo ou vê uma notícia. As pessoas têm senso crítico em relação ao que é verdade ou o que é mentira. Mas, quando as pessoas recebem um vídeo, falso ou verdadeiro, que confirma aquilo que ela acredita, tende a ficar mais mobilizada, mais ativa num processo eleitoral. Com isso, você passa a querer convencer os outros daquilo que acha que é certo, porque viu uma notícia que confirma o seu pensamento. Então, sim, as notícias falsas podem definir eleições mas não porque elas persuadem, convencem as pessoas, mas porque elas têm capacidade de ativar o eleitor a ir para a rua, a fazer campanha digital e espalhar aquela mensagem que todo mundo está dizendo que é falsa, mas que você acha que é verdadeira porque confirma o seu viés e aí você tende a reproduzir isso para outras pessoas.

No livro, vocês citam Friedrich Nietzsche (1844-1900), que em “Além do Bem e do Mal” disse: “quem combate monstruosidades deve cuidar para que não se torne também um monstro”. O extremo de cada um dos polos acaba se tornando mais parecido do que eles gostariam de admitir?

Nietzsche foi fundamental inclusive para a definição do título do livro. É curioso nos escritos de Nietzsche essa ideia de que você tem de tomar cuidado para não virar um abismo de tanto que você olha para ele. Os dois extremos, os dois lados mais radicais, têm muito mais semelhanças do que



Daniela Tovianskydivulgação

“Os dois extremos, os dois lados mais radicais, têm muito mais semelhanças do que parece. É como se fosse uma ferradura. Eles se aproximam na parte debaixo da ferradura, mesmo ideologicamente tão distantes”

parece. É como se fosse uma ferradura. Eles se aproximam na parte de baixo da ferradura, mesmo ideologicamente tão distantes. Eles se parecem em quê? No comportamento, na atitude, na maneira radicalizada, na incapacidade de ouvir, de participar de conversas tolerantes, na incapacidade de se colocar no lugar do outro.

As eleições municipais deste ano serão marcadas por essa polarização ou haverá espaço para uma terceira via em algumas cidades?

Eu acho que as grandes cidades brasileiras devem conviver com o fenômeno da polarização. Isso porque as eleições nas cidades grandes brasileiras são de segundo turno. Basta você se vincular a Lula ou a Bolsonaro para ter 20%, 25% de votos no primeiro turno, e isso é suficiente para te levar para o segundo. O próprio sistema eleitoral força os candidatos a buscarem posições mais polarizadas, para abocanhar o eleitorado lulista e bolsonarista que existe nas cidades. Mas tão importante quanto a polarização parece que vai ser a tendência de reeleição dos prefeitos. Como estão com menos dificuldades financeiras que no passado, têm obras para mostrar. “Polarização” e “reeleição” são as duas palavras que vão marcar essa eleição de 2024.

Isso vale também para BH?

Belo Horizonte é a cidade mais difícil de se fazer qualquer prognóstico. Se existe uma cidade brasileira com muita competição, é BH. Você ainda tem um prefeito desconhecido e um candidato bolsonarista indefinido. Um outro candidato que pode disputar a direita, via evangélicos, é o senador Carlos Viana. A esquerda está completamente fragmentada com Rogério Correia, Bella Gonçalves, Duda Salabert, Ana Paula Siqueira. E você ainda tem o (presidente da Câmara Municipal) Gabriel Azevedo disputando ali no meio de tudo isso. É uma eleição muito fragmentada. Em eleições fragmentadas demais, a tendência é que as pequenas diferenças projetem candidatos para o segundo turno. BH é uma cidade hoje mais conservadora, tem valores mais tradicionais, em que o Bolsonaro conseguiu vencer nas duas últimas eleições, isso é importante salientar. Mas o prefeito parece que terá o Lula como aliado, apesar de o deputado federal Rogério Correia aparecer como candidato oficial do PT. Por enquanto, as mensagens da polarização são mais nebulosas. Mas a capital está polarizada. Você tem os dois lados claramente definidos, inclusive espacialmente na cidade.

O penúltimo capítulo do livro traz um título sugestivo: “Tem Saída?”. Sem dar spoiler para quem ainda não leu eu lhe pergunto: tem saída?

Essa é a pergunta que a gente geralmente não responde, para fazer as pessoas lerem o livro. Mas a resposta simples e curta é: acreditamos que sim, tem saída, mas vai demandar muito esforço, muito trabalho, muita adaptação dos políticos, dos empresários, da sociedade geral, das instituições, das famílias, ou seja, a gente só vai sair desse desse cenário se todo mundo estiver imbuído da importância de despolarizar afetivamente o país. ■



Daniela Toviansky/divulgação

“**Minas Gerais é o grande campo de batalha. O que para Napoleão foi Waterloo, e para a Segunda Guerra Mundial foi a Normandia, para a eleição presidencial brasileira é Minas Gerais**”

Sua hospedagem em Brasília, com gostinho de Minas Gerais.

No Kubitschek Plaza Hotel você será recebido com um caloroso sorriso, uma estada agradável e acolhido em um ambiente familiar.

Aproveite para conhecer o nosso restaurante Diamantina, com um menu inspirado em Minas, incluindo o pudim favorito de Juscelino, que trouxe o jeitinho mineiro para o coração do Brasil.



KUBITSCHEK
PLAZA
HOTEL

🌐 plazabrasilia.com.br/kubitschek
✉ reservaskubitschek@plazabrasilia.com.br

📱 @kubitschekplaza
☎ +55(61) 3329 3333

APOIO À ADVOCACIA DO INTERIOR

Caixa de Assistência dos Advogados reforma e adquire mais de 50 sedes em todo o estado

50 subseções da OAB mineira receberam investimento da Caixa da Assistência dos Advogados de Minas Gerais (CAAMG) para a compra de imóvel, construção de sede própria e reforma das atuais estruturas. As melhorias foram realizadas em todas as regiões do estado. Ao todo, cerca de R\$46 milhões foram investidos.

A iniciativa da CAA representa um novo capítulo na história da advocacia mineira, de conquistas, de valorização e de interiorização das atividades e benefícios. A obtenção da sede própria e a requalificação dos espaços existentes é anseio das subseções e dos profissionais do interior.

Para o presidente da Caixa de Assistência dos Advogados, Gustavo Chalfun, melhorar as condições de trabalho nas subseções é uma forma de contribuir com o desenvolvimento da profissão em todos os cantos de Minas. "A Caixa de Assistência, até o fim do mandato, promoverá investimentos estratégicos em infraestrutura que contemplam a capital e o interior. Devemos chegar a 70 subseções construídas, adquiridas e requalificadas até o final deste ano", destaca.

Este conjunto de benfeitorias representa o cumprimento do papel institucional da CAA, conforme previsto no Estatuto, artigo 12, Inciso VIII. Além das reformas, aquisições de terrenos e imóveis prontos são destinadas verbas para comprar móveis, equipamentos de informática e todos os utensílios necessários para o bom funcionamento das sedes.

CIDADES CONTEMPLADAS

Nos últimos meses da gestão 2022/2024, vinte e duas construções e reformas foram iniciadas (e algumas concluídas) nos municípios de Araxá, Areado, Bicas, Carmo do Rio Claro, Contagem, Cruzília, Elói Mendes, Espinosa, Guaranésia, Janaúba, Lavras, Machado, Manhuaçu, Montes Claros, Nova Lima, Pirapora, Piumhi,



Presidente Gustavo Chalfun destinou mais de R\$46 milhões em recursos para as subseções

Rio Pardo de Minas, São Francisco, Três Pontas, Várzea da Palma e Viçosa.

Além dessas, outras subseções estão em fase avançada de finalização dos projetos para início das obras: Araçuaí, Guaxupé, Ibiraci, São Gotardo e Tupaciguara. "Essas cidades estão prestes a testemunhar uma nova era na infraestrutura para a advocacia e jurisdicionado. As obras vão garantir comodidade para os profissionais inscritos na OAB-MG e para a os cidadãos atendidos nestes espaços", avalia Gustavo Chalfun.

NOVA SEDE É INAUGURADA

A subseção Pirapora inaugurou, em março de 2024, nova sede. A CAAMG atuou – ativamente – na construção do moderno espaço. O presidente subseccional, João Rafael Santos Silva, destacou que o local foi equipado com tecnologia de ponta e possui salas confortáveis. "Contamos com o apoio da CAA para realizar o sonho da advocacia piraporense. As condições de trabalho na subseção melhoraram significativamente após a inauguração da nossa casa", destacou.

SUBSEÇÕES BENEFICIADAS

- Alpinópolis
- Araçuaí
- Araxá
- Areado
- Barão dos Cocais
- Betim
- Bicas
- Cambuquira
- Campos Gerais
- Carandaí
- Carangola
- Carmo do Cajuru
- Carmo do Rio Claro
- Carmópolis
- Contagem
- Cruzília
- Elói Mendes
- Espinosa
- Extrema
- Governador Valadares
- Guaranésia
- Guaxupé
- Ibiraci
- Ibité
- Itaguara
- Itumirim
- Jaboticatubas
- Jaíba
- Janaúba
- Juiz de Fora
- Lavras
- Machado
- Manhuaçu
- Montes Claros
- Muriaé
- Nepomuceno
- Nova Lima
- Oliveira
- Pará de Minas
- Paraguaçu
- Perdões
- Pirapora
- Piumhi
- Presidente Olegário
- Ribeirão das Neves
- Rio Pardo de Minas
- São Francisco
- São Gonçalo do Sapucaí
- São Gotardo
- Teófilo Otoni
- Três Pontas
- Tupaciguara
- Várzea da Palma
- Viçosa

Foto: Paulo Ramos/divulgação



Sede própria da subseção Pirapora foi entregue pela CAA em março de 2024

Já foi concluída a compra de vinte e um imóveis em diferentes regiões do estado, incluindo Alpinópolis, Betim, Cambuquira, Campos Gerais, Carandaí, Carangola, Carmo do Cajuru, Carmópolis, Governador Valadares, Ibité, Itaguara, Itumirim, Jaboticatubas, Jaíba, Juiz de Fora, Muriaé, Pará de Minas, Paraguaçu, Perdões, Ribeirão das Neves e São Gonçalo do Sapucaí.

Outras seis subseções serão contempladas com a aquisição da sede própria: Barão dos Cocais, Extrema, Nepomuceno, Oliveira, Presidente Olegário e Teófilo Otoni. "São investimentos que consolidam a presença da advocacia em áreas estratégicas, mas também representam o compromisso de fortalecer os nossos profissionais, onde quer que estejam", enaltece o presidente Gustavo Chalfun.

A construção, a reforma e a aquisição dos imóveis para instalação de sedes, Escritórios Compartilhados e pontos de apoio trazem benefícios diretos para a advocacia local e regional, já que advogados em trânsito podem usufruir toda infraestrutura.

Todos os espaços têm a estrutura física necessária para que os advogados sejam acolhidos institu-

cionalmente, permitindo-lhes exercer sua profissão com dignidade. Outro aspecto positivo: ao longo do tempo, os valores destinados ao aluguel dos espaços poderão ser destinados e investidos em outros benefícios como a realização de cursos e treinamentos.

NECESSIDADES NO INTERIOR

As diretorias das subseções são ativas na identificação e encaminhamento das necessidades de cada localidade. Toda melhoria é endereçada à Comissão de Obras da CAAMG. As demandas mais recorrentes são: criação de auditórios para congressos institucionais e construção de áreas sociais, que permitem a realização de eventos sem a necessidade de gastos com locação de espaços externos.

Para garantir que os projetos atendam às diretrizes estabelecidas pela CAA/MG, a instituição disponibiliza equipe de colaboradores que trabalham em conjunto com as subseções nas construções e reformas. "A medida assegura que as melhorias sejam implementadas dentro do orçamento e dos procedimentos estabelecidos, respeitando sempre as normativas da instituição", destaca a diretora tesoureira Silvana Mendes.



Marca “Meta” em disputa no Brasil

O Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo proibiu a Meta, dona das plataformas Facebook, Instagram e WhatsApp, de usar a marca no Brasil. A Meta Platforms tem 30 dias (contados de 28/2/2024, data do julgamento do Agravo de Instrumento) para cumprir a decisão, ficando sujeita a multa diária de R\$ 100 mil em caso de descumprimento. O desembargador determinou ainda que a requerida deverá divulgar de forma permanente nos seus canais de comunicação que a brasileira Meta Serviços é detentora da marca META® no Brasil há mais de trinta anos e não integra direta ou indiretamente o Grupo Facebook, tampouco tem relação com ele, indicando de forma permanente nos seus meios de comunicação institucional e social, informações para contato e endereço do seu domicílio no território brasileiro para receber em nome do Facebook e seu grupo de empresas, intimações, citações e afins de terceiros e das autoridades públicas brasileiras no território nacional, bem como oficiar os órgãos públicos de consumo, segurança pública e Poder Judiciário.

A decisão foi tomada no agravo de instrumento interposto em ação ordinária de abstenção de obrigação de fazer cumulada com indenização ajuizada pela empresa Meta Serviços em Informática S.A., detentora da marca “Meta” no Brasil, conforme registro no Instituto Nacional de Propriedade Intelectual – INPI realizado em 2008.

Segundo alega a Meta Serviços, a adoção do nome Meta Platforms, a partir de 2021 gerou confusão no mercado de atuação das empresas – tecnologia da informação – o que pode ser comprovado pelas inúmeras notificações recebidas, inclusão indevida como parte em dezenas de ações judiciais, além de visitas de usuários de redes sociais da empresa estrangeira ao escritório da homônima brasileira.

É interessante notar que a Meta Platforms também obteve o registro das marcas mista e nominativa “Meta” perante o INPI, em dezembro de 2023, nas classes 9, 42 e 45, enquanto a Meta Serviços detém o registro em outras classes, como a 35 e 38.

Segundo a Lei 9.279/1996, que regula direitos e obrigações relativos à propriedade industrial, a propriedade da marca é adquirida pelo registro validamente expedido, sendo assegurado ao titular seu uso exclusivo em todo o território nacional. No entanto, o requerimento de registro é apresentado ao INPI para determinada(s) classe(s). As classes de marcas são categorias estabelecidas pelo INPI para classificar e identificar produtos e serviços e definem o ramo de atividade do negócio. O instituto utiliza a chamada classificação de Nice, um sistema internacional de catalogação de produtos e serviços.

Assim, não há problema em registrar marca similares em classes totalmente diferentes (como construção civil e vestuário, por exemplo), devendo ser sempre observada a premissa de que marcas não devem confundir o consumidor.

No caso em tela, o relator do caso, desembargador Eduardo Azuma Nishi, entendeu que, como as duas empresas atuam no mesmo segmento

“O relator do caso, desembargador Eduardo Azuma Nishi, entendeu que, como as duas empresas atuam no mesmo segmento de serviços, tecnologia da informação, o contexto acarreta a confusão no mercado de atuação”

de serviços, tecnologia da informação, o contexto acarreta a confusão no mercado de atuação. Assim, “diante da impossibilidade de coexistência pacífica de ambas as marcas, o direito à exclusividade em seu uso há de recair sobre a pessoa que primeiro formulou o pedido de registro perante o Instituto Nacional de Propriedade Industrial, em prestígio ao quanto disciplinado pelo princípio da anterioridade, que rege o direito marcário”.

A big tech pode recorrer da decisão, ressaltando-se que se trata de decisão liminar, que pode, ainda, ser revertida quando da análise do mérito da questão. ■

1 O sistema tem esse nome porque foi elaborado na cidade de Nice, na França, em 1957.

Patrícia Campos de Castro Vêras é advogada, mestre em direito administrativo, procuradora do Estado e sócia do escritório Veiga, Hallack Lanzotti, Castro Vêras

OLHAR RENOVADO

Oftalmologista Taliana Freitas Bernardes, especialista em Cirurgia Plástica Ocular no Hospital de Olhos Rui Marinho, fala sobre as indicações de remoção cirúrgica do excesso de pele nas pálpebras

Pádua de Cravalho

Aspecto de cansaço e olhar envelhecido são alguns dos problemas provocados pelo excesso de tecido ao redor dos olhos. A condição, que também pode comprometer a visão, é provocada principalmente pelo envelhecimento natural da pele e pode ser solucionada por meio de procedimento cirúrgico, com ou sem a finalidade estética.

A blefaroplastia superior é a cirurgia que visa remover o excesso de pele que se acumula na região das pálpebras superiores e faz com que a região ao redor dos olhos perca o aspecto cansado. "Com a remoção, o paciente fica com um olhar mais bem disposto e pode causar uma impressão mais positiva, melhorando a autoestima e a autoconfiança", afirma a médica Taliana Freitas Bernardes, especialista em Cirurgia Plástica Ocular com mais de 20 anos de experiência no Hospital de Olhos Rui Marinho (HORM).

Ela explica que o método mais recomendado é a blefaroplastia estruturada, que permite, além da remoção dos tecidos excessivos, o reforço dos suportes naturais das pálpebras superiores e inferiores. "Assim, conseguimos um resultado mais harmônico, natural e satisfatório."

O procedimento pode ser realizado tanto pelo método convencional, que promove uma espécie de cauterização do tecido, como a laser, com o uso de CO². "Ambas as técnicas nos permitem minimizar o sangramento, a quantidade de hematomas e o inchaço, proporcionando uma recuperação mais rápida", explica a especialista.

A cirurgia dura cerca de 60 minutos para a retirada apenas na parte superior e até 2 horas para a intervenção nas regiões superior e inferior. A cicatriz fica oculta, já que o corte é realizado na prega da pálpebra, e o procedimento não possui contrain-



Dr. Rui Marinho e a médica Taliana Freitas Bernardes: "Com a remoção do excesso de pele que se acumula na região das pálpebras, o paciente fica com um olhar mais bem disposto e pode causar uma impressão mais positiva, melhorando a autoestima e a autoconfiança", diz Taliana

dicações na maioria dos casos. "É recomendado para todas as pessoas que se sentem incomodadas com o excesso de pele e/ou bolsas de gordura ao redor dos olhos."

Durante o pós-operatório, é comum que o paciente sinta um pouco

de inchaço e sensibilidade local, o que pode ser minimizado com o uso de compressas geladas, repouso e uso de colírios lubrificantes oculares. Os pontos costumam ser retirados entre 5 e 7 dias após a cirurgia e a recuperação completa se dá entre 20 e 30 dias.

www.hospitalruimarinho.com.br

R. Gonçalves Dias, 75 - Funcionários, Belo Horizonte - MG, 30140-090

Tel.: (31) 3273-3737

@ruimarinho

/hospitalruimarinho/

@ruimarinho

25 VEZES NAS RUAS DE BH

Encontro Delas CAIXA, corrida mais charmosa de BH, leva 1,8 mil mulheres para correr e celebrar a vida

▀ LARYSSA CAMPOS

A busca pela saúde é algo que nos move. Quando fazemos aniversário, por exemplo, uma das coisas que as pessoas mais nos desejam é exatamente saúde. E ainda há quem diga que “só precisamos de saúde, o resto a gente corre atrás”. E é exatamente para ter saúde que muita gente sai por aí correndo. A prática é amada por quem a realiza. Tente conversar com uma corredora ou com um corre-

dor e verá a mágica acontecer. Sempre há uma história sobre como o simples hábito transformou vidas.

Em Belo Horizonte, não é difícil ver os fãs da corrida pelas pistas da cidade. Correr pode ter vários significados: liberdade, equilíbrio, busca por bem estar e, quem sabe, um hobby. A prática é especialmente amada pelas mulheres. Pensando nesse público, nasceu a Encontro Delas, em maio de 2010. Desde então, muita coisa já aconteceu. Vários pódios com vencedoras,

medalhas, day care repleto de mimos e muitas memórias construídas.

Em maio, pela 25ª vez, a Encontro Delas CAIXA sai pelas ruas de Belo Horizonte. A corrida mais charmosa da capital mineira promete levar 1,8 mil mulheres a movimentar os corpos em busca de uma vida mais saudável, ativa e feliz na Lagoa Seca do Belvedere. Como ocorre tradicionalmente, o primeiro dia da programação é todo pensado para o bem-estar das corredoras no dia pré-

Largada da 24ª Encontro Delas, em setembro de 2023: na primeira edição deste ano são esperadas mais de 1,8 mil participantes



Gláucia Rodrigues



As três opções de bags exclusivas da corrida: feitas de tecido rústico, com textura leve, têm alça comprida, de cadarço reforçado, e mosquetões de metal

-corrida. O day care conta com atrações que sempre encantam as participantes, como massagem, degustação de café e flash tattoo.

Além de curtir todas as ativações, as corredoras ainda podem aproveitar uma manhã e tarde de sábado agradável com toda a família. O espaço é pensado para que, não só as mulheres, mas também homens e crianças possam curtir juntos. E, claro, não poderia faltar um local para os queridos pets, que muitas corredoras gostam de levar para passear. Os amigos de quatro patas são um destaque à parte na Encontro Delas e a fofurice deles encanta todo mundo.

O evento também traz atrações culturais. Em outros anos a programação já teve banda de rock e aulão de dança. Para esta edição, o Grupo Sarandeiros composto por alunos do Colégio Santo Agostinho já está confirmado. As apresentações dos estudantes trazem a valorização das expressões da cultura brasileira exaltando as manifestações populares deste grande país tropical.

Claro, não se pode esquecer da entrega dos kits, um dos momentos mais esperados pelas corredoras. Pelas redes sociais, todas as atualizações sobre os kits repletos de mimos são comentados e curtidos pelas corredoras. A ansiedade é tanta que não é difícil encontrar comentários como: “mostrem a bag”, “o que vai ter neste ano?”, e por aí vai. E o modelo de 2024 já foi anunciado. Desta vez, a bag feminina tem três opções de cores e, com certeza, vai ser difícil para as participantes ter que escolher apenas

PROGRAMAÇÃO

📍 **LOCAL**
Lagoa Seca/Belvedere

📍 **PERCURSOS**
5 ou 10 km e caminhada

📍 **INSCRIÇÕES**
www.encontrodelas.com.br

📍 **DIA 4 DE MAIO (SÁBADO)**
retirada do kit atleta
e day care (9h às 16h)

📍 **DIA 5 DE MAIO (DOMINGO)**
corrida (concentração a partir
das 7h30 e largada às 8h)

uma. Para além de todas as surpresas, a camisa para a corrida promete encantar. O kit atleta traz uma Track & Field exclusiva para as corredoras.

No dia seguinte, é a hora da verdade. A corrida sempre conta com uma largada emocionante com todas as corredoras reunidas. E a programação começa bem cedinho. Logo às 7h50 o aquecimento inicia para que as participantes possam ir para a prova a todo vapor e bem preparadas. Às 8 horas é dada a largada.

O trajeto conta com dois circuitos de 5 e 10 quilômetros, que já são bastante conhecidos pelas corredoras. Mas, neste ano, a Encontro Delas traz uma novidade que foi muito pedida: a caminhada. A opção é para aquelas participantes que

adorariam fazer parte do movimento, mas, por diversos motivos, preferem ir mais devagarinho. E tudo bem. Afinal, a Encontro Delas tem mesmo espaço para todo mundo. A corrida é inclusiva. As pessoas com deficiência têm direito à gratuidade na inscrição e ainda ganham o kit completo.

A 25ª edição terá a participação do projeto Unidos pelo Autismo garantindo que esse público possa se exercitar e aproveitar o dia ao ar livre. Para garantir o conforto e bem-estar das PCDs, a arena é equipada com banheiros químicos adaptados e conta com intérprete de libras. Após a corrida, quem ainda quiser terminar a manhã de exercícios com qualidade pode participar de atividades físicas conduzidas por equipes do projeto Mude 1 Hábito da Unimed.

A 25ª Encontro Delas CAIXA é uma realização da Encontro e TBH Esportes, com patrocínio de CAIXA, Unimed, Epa e Track&Field; promoção de Estado de Minas, TV Alterosa e Light FM; e apoio de Del Maipo, Solutions Seguros, Colégio Santo Agostinho, Quatree, Village Kids, Oncoclínicas, Delícias do Trigo, 3 Corações e MM Aluguel de Carros. Sim, a programação é muito intensa. Por isso, não é difícil depois de dois dias de emoção, as corredoras irem para suas casas com as lembranças felizes do fim de semana e se perguntando: quando será a próxima? ■

Já ouviu falar em calistenia?

Prática consiste no uso do peso do próprio corpo para alcançar músculos mais fortes, perda de peso e flexibilidade

Luiz Otávio Gonzaga, de 18 anos, encontrou na calistenia a solução para o problema de autoestima: "Eu me sentia desconfortável com o meu corpo, fora o bullying que eu sofria na escola. No dia a dia, as pessoas que não me conheciam pelo nome se referiam a mim como 'aquele gordinho'"





O profissional de educação física Luiz Fernando de Melo Machado (segunda da dir. para a esq.), fundador e sócio da Beagarra, garante que a modalidade pode ser praticada por qualquer pessoa, independente de sexo ou idade: “Nós temos turmas para alunos de 5 a 10 anos, e eu tenho uma aluna de quase 80 anos. Na academia, temos um atleta paralímpico, uma pessoa com síndrome de down, pessoas obesas e muito magras/”

Olhar-se no espelho era algo que, até bem pouco tempo, o estudante Luiz Otávio Soares Gonzaga, de 18 anos, odiava fazer. Ele via no reflexo uma imagem da qual não gostava e ainda se recordava de alguns problemas de saúde, como a bronquite. “Eu me sentia desconfortável com o meu corpo, fora o bullying que eu sofria na escola. No dia a dia, as pessoas que não me conheciam pelo nome se referiam a mim como ‘aquele gordinho’”, diz. A constatação era cruel, especialmente porque ele acabara de entrar na adolescência. Até que, navegando pela internet, o estudante descobriu uma modalidade de treinos até então desconhecida por ele. Tratava-se da calistenia, método de exercícios físicos em que se utiliza o peso do próprio corpo para alcançar resultados como definição corporal, perda de peso, resistência e flexibilidade.

Luiz interessou-se pela prática no início de 2020, pouco antes de a pandemia de Covid-19 ser decretada, e começou a praticar os movimentos ao ar livre, em uma praça próxima da casa dele, sempre na companhia dos amigos. Ele conta que passou boa parte do período de restrição se exercitando até criar “amor pela atividade.” “Eu não via as horas nem os dias

passarem. Ficava cerca de quatro a cinco horas na rua treinando todos os dias, independentemente se estava fazendo sol ou chuva, frio ou calor”, afirma, lembrando que, nesse período, também aproveitava para jogar conversa fora com os colegas. Com isso, em pouco tempo, ele viu seu corpo se transformar, e o acúmulo de gordura deu lugar aos músculos.

Assim como Luiz, muitas pessoas se interessaram pela calistenia durante o período pandêmico, principalmente pela não-exigência de equipamentos para a realização dos exercícios físicos, uma vez que as academias fecharam as portas. Na época, o método ganhou evidência e, desde então, tem recebido cada vez mais adeptos que buscam por exercícios que trabalham vários grupos musculares ao mesmo tempo. A calistenia pode até ter se popularizado recentemente, mas a modalidade chegou aqui bem antes disso, conforme explica a mestre em educação física e docente do UniBH Gisele Freire da Silva. “Essa prática chegou no Brasil na década de 1960, quando era muito utilizada no meio militar”, diz.

E a própria etimologia da palavra ajuda a entender melhor a atividade.

Calistenia vem do grego, em que kalos significa beleza e esthenos, força. “A técnica conta com movimentos acrobáticos semelhantes ao da ginástica artística. Há, inclusive, campeonatos de calistenia, em que é avaliada a beleza dos movimentos dos competidores”, explica o profissional de educação física Luiz Fernando de Melo Machado, fundador e sócio-proprietário de uma academia especializada na prática, a Beagarra, localizada no bairro Castelo.

Dentre os benefícios da prática, o educador físico Davi Pereira, da Tyr Cross Training, em Contagem, destaca uma melhoria na qualidade de vida, porque, na calistenia, são potencializadas a força, a flexibilidade e a mobilidade, além da perda de peso e do ganho muscular. “Um puxa o outro. Com a calistenia, a gordura vira massa magra. Dessa forma, o corpo começa a ficar definido, e automaticamente há perda de peso”, afirma. De fato, um estudo da Universidade Federal de Sergipe revelou que o treinamento calistênico se mostrou efetivo para aumento de agilidade, força isométrica e resistência em jovens adultos.

Foi buscando benefícios como esses que o empresário Paulo Roberto Medeiros, ▶



A mestre em educação física e docente do UniBH Gisele Freire da Silva, com algumas de suas alunas: "Para uma pessoa que está começando, há movimentos mais básicos, como agachamento, em que se trabalha toda a parte inferior do corpo, e a flexão, que pode ser feita na parede inicialmente e progredir até chegar no chão"

de 49 anos, iniciou na calistenia, pouco antes da pandemia. "Eu já treinei várias modalidades, mas não conheci ainda uma que fosse tão completa quanto a calistenia. Ganhei força, minha musculatura ficou forte e definida, minha mobilidade e resistência melhoraram e aprendi a controlar a respiração", conta. Ele chegou a praticar a calistenia todos os dias da semana, mas reduziu para três vezes para alternar com corrida. "Perdi peso, reduzi meu percentual de gordura e ainda parei de tomar dois remédios, um para pressão alta e outro para colesterol", revela. Para alunos iniciantes, o ideal são treinos de duas a três vezes por semana, e esse número aumenta de quatro a cinco para praticantes intermediários ou avançados. O empresário conta ainda que não segue nenhuma dieta específica, mas se alimenta bem e faz uso de suplementos alimentares. Ao contrário do estudante Luiz Otávio, Paulo prefere treinar em uma academia. "Lá, nós usamos barras, colchonetes, pesos, corda, dentre outros", diz o empresário, que é aluno da Beagarra.

Vale destacar que os treinos da calistenia variam de acordo com as condições

físicas dos praticantes. "Para uma pessoa que está começando, há movimentos mais básicos, como agachamento, em que se trabalha toda a parte inferior do corpo, e a flexão, que pode ser feita na parede inicialmente e progredir até chegar no chão. Há movimentos também para pessoas de altíssimo nível, como a bandeira, em que a se apoia em uma haste de ferro, tira os pés do chão e estica o corpo, exatamente como uma bandeira", explica Gisele.

Segundo o profissional de educação física Luiz Fernando, qualquer pessoa, independentemente do sexo ou da idade, pode praticar calistenia. "Nós temos turmas para alunos de 5 a 10 anos, e eu tenho uma aluna de quase 80 anos. Na academia, temos um atleta paralímpico, uma pessoa com síndrome de down, pessoas obesas e muito magras... Para participar, é só ter vontade de aprender o básico", comenta. Mas Davi alerta para uma contraindicação. "Pessoas que têm lesões, como tendinite, por exemplo, devem se tratar primeiro para se fortalecerem antes de fazer a calistenia. É importante falar antes sobre as limitações com um profissional."

O primeiro passo para começar na

calistenia é passar por um exame físico com um profissional da área. "Nessa avaliação, vamos entender os pontos fortes e aqueles que precisam ser melhorados, por meio de testes de força e de resistência. Daí, definimos o nível em que o aluno se encontra para propor os exercícios", diz Luiz Fernando. Com aproximadamente três meses de treino, o aluno já começa a ver os primeiros resultados, especialmente de força e resistência. À medida que avança nas técnicas, o praticante de calistenia pode evoluir para movimentos mais dinâmicos, como com uso de argolas ou de barra. A calistenia pode ser executada tanto em ambientes ao ar livre como em academias. A professora Gisele recomenda, no entanto, que a prática seja sempre acompanhada de um profissional especializado. "Se a pessoa não tiver orientação e fazer os exercícios aleatoriamente, há chances de ocorrerem lesões, como no ombro", destaca. Mas caso alguém queira começar a atividade em casa, ela aconselha fazer exercícios de baixa intensidade. "Dessa forma, o risco é menor. É aquela máxima: 'melhor uma atividade leve que nada.'" ■



25ª EDIÇÃO encontro Delas CAIXA

**INSCREVA-SE NO SITE
ENCONTRODELAS.COM.BR**

*** 4 E 5 DE MAIO →**



PROMOÇÃO



ESTADO DE MINAS

REALIZAÇÃO

encontro



PATROCÍNIO



APOIO



“Ser positivo é enxergar o lado bom das coisas, apesar das circunstâncias”

Especialista em psicologia positiva, a palestrante mineira percorre o Brasil para destacar a importância do estudo das qualidades e virtudes humanas capazes de proporcionar uma vida mais feliz e plena, por meio da valorização dos potenciais de cada indivíduo

▀ DANIELA COSTA

Ser uma pessoa feliz nunca foi tarefa fácil e a tal “modernidade líquida”, que segundo o sociólogo polonês Zygmunt Bauman (1925-2017) é caracterizada pela transitoriedade e fluidez nas relações sociais, não tornou o processo mais fácil. A condição contemporânea da sociedade globalizada e a predominância do individualismo, descrita pelo sociólogo, resultou em um estilo de vida moldado por hábitos de consumo que se tornaram símbolos de identidade. E a pergunta que fica é: como encontrar a felicidade em um universo onde os indivíduos são definidos a partir dos produtos e informações que consomem? Nos extremos dessa dicotomia, estão a “cultura do pessimismo e a positividade tóxica” que confundem até os mais eminentes pensadores. “Otimismo é a mania de sustentar que tudo está bem quando tudo está mal”, afirmava o filósofo francês Voltaire. Já o escritor e poeta irlandês Oscar Wilde defendia que “o pessimista é uma pessoa que, podendo escolher entre dois males, prefere ambos”.

Apesar das controvérsias, um novo conceito surgiu para destacar a importância do estudo das qualidades e virtudes humanas capazes de proporcionar uma vida mais feliz e plena. Em 1954, o termo “Psicologia Positiva” surgiu pela primeira vez no livro “Uma teoria para a motivação humana”, no qual o psicólogo americano Abraham Maslow trazia um capítulo intitulado: “Em direção a uma psicologia mais positiva”. Décadas após, já em 1998, o psicólogo americano Martin Seligman, tido como o fundador da psicologia positiva, abordou o tema no discurso de posse de seu primeiro mandato como presidente da Sociedade Americana de Psicologia. Desde então, a psicologia positiva passou a ser tratada como uma nova área da psicologia, trazendo uma visão mais ampla onde os potenciais, motivações e capacidades humanas, devem ser enxergados e valorizados. “Ser positivo é muito diferente de estar sempre feliz. Trata-se de saber enxergar o

Leca Novo/divulgação

lado bom das coisas, apesar das circunstâncias”, diz Alessandra Valente Mattar, especialista com certificação nacional e internacional de psicologia positiva. Também influencer de moda e autora de um projeto em presídios da Grande BH, ela conversou com Encontro sobre como a disciplina pode ajudar no dia a dia.

1 | O que é a psicologia positiva e quais os seus fundamentos?

Trata-se de um campo de estudo dentro da psicologia que foca nos elementos que podem trazer felicidade às pessoas, proporcionando maior satisfação e fornecendo motivação e energia para a conquista de objetivos. Ao contrário de priorizar a identificação de desvios ou patologias mentais, o segmento se volta para a manutenção e reforço do bem-estar do paciente. Isso não significa deixar as doenças de lado, mas, sim, concentrar-se em aspectos positivos da existência humana. Segundo esse movimento, o segredo para levar uma vida mais satisfatória é construir um modelo mental otimista. Contudo, para que isso ocorra, é preciso treinar o cérebro e deixar os padrões negativos de lado, exercitando mecanismos de gratidão e resiliência.

2 | Como a psicologia positiva define a felicidade?

De acordo com Martin Seligman, especialista considerado pai da psicologia positiva, o bem-estar é subjetivo, considerando que os elementos que o compõem variam de pessoa para pessoa. De modo geral, pode ser definido pela ausência de depressão e presença de emoções positivas. Sendo assim, a felicidade é um estado de plenitude em que corpo e mente estão saudáveis, lembrando que para a Organização Mundial da Saúde (OMS), “saúde é o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. Estar feliz dá trabalho, é preciso ter esforço e disciplina. A ciência mostra que as pessoas que são mais felizes possuem algumas características em comum, fortalecendo suas maiores forças nos momentos difíceis, a exemplo da espiritualidade. Para elas, aprender com as dificuldades diárias nos faz amadurecer e crescer.

3 | Pensando em um modo para avaliar e medir a felicidade, Seligman elegeu cinco fatores principais. Quais são eles?

1) Emoção positiva: manter estados emocionais e pensamentos positivos é fundamental para ser feliz; 2) engajamento: um fator subjetivo, que depende de motivação interna e autorresponsabilidade. Trata-se do nível de envolvimento com as atividades, em especial com aquelas que fazem parte da rotina; 3) sentido na vida: tudo aquilo que nos motiva nos dá a energia de que precisamos para buscar um bem-estar completo; 4) realização positiva: consiste na eliminação de tarefas desnecessárias e gasto de energia com aquelas que realmente contribuem para os objetivos de cada um; e 5) relacionamentos positivos: já se iniciam na escolha das pessoas que estarão por perto.

“ O segredo para levar uma vida mais satisfatória é construir um modelo mental otimista. Contudo, para que isso ocorra, é preciso treinar o cérebro e deixar os padrões negativos de lado, exercitando mecanismos de gratidão e resiliência”

4 | A psicologia positiva acontece a partir da construção e aperfeiçoamento de qualidades, focando em uma perspectiva positiva para manter a mente saudável. Como a técnica é aplicada?

Sua prática consiste no reconhecimento e exercício das emoções (que se concentra na vivência de sentimen-

tos bons), nas características individuais (para reforçar ou desenvolver uma visão otimista, altruísta e resiliente), e no pilar das instituições (para melhorar a qualidade de vida das pessoas, desde que escolham e mantenham atividades saudáveis e prazerosas em seu círculo de conhecidos).

5 | Em sua trajetória profissional você também atua como influencer de moda de luxo, fato que revelou ter lhe permitido vivenciar várias realidades. Como a psicologia positiva pode ser aplicada nesse mercado onde o consumismo é tão estimulado?

Ao frequentar desfiles de moda e vivenciar esse universo, eu sempre enxerguei duas realidades muito diferentes. Por trás de todo aquele glamour, era perceptível que muitos dos que ali estavam não se sentiam felizes, ao mesmo tempo em que pessoas que não estavam presentes nos eventos desejavam imensamente estar naquele lugar. Essa busca frenética por uma felicidade que não é real ocorre todos os dias. Ao mesmo tempo em que pequenos e prazerosos fatos cotidianos como tomar um café quentinho ou um banho de sol, acabam sendo completamente ignorados. Claro que não há problema algum em estar em um desfile de moda, mas vemos inúmeras adolescentes acreditando que a felicidade delas depende exclusivamente disso, e é aí que está o perigo.

6 | Qual a principal diferença entre a psicologia positiva e a positividade tóxica?

Ser positivo é muito diferente de estar sempre feliz. Trata-se de saber enxergar o lado bom das coisas, apesar das circunstâncias. Partindo dessa premissa, a psicologia positiva emprega ferramentas como a autorresponsabilidade para mostrar que cada um tem o poder de mudar a sua realidade. Já a positividade tóxica é a ideia de que pensamento positivos devem estar acima de qualquer emoção negativa, quando o ideal é que a positividade seja moderada, nem inexistente e nem exacerbada. Os índices de suicídio, inclusive de crianças, têm aumentado bastante, e muitas vezes por indivíduos que buscam algo ▶

inatingível e, com isso, se sentem imensamente infelizes. A verdade é que ninguém é feliz o tempo todo, isso é uma psicologia tóxica.

7 | Por investigar as bases para o contentamento, esse campo de estudo pode ser confundido com teorias de autoajuda, que não possuem embasamento científico. Qual a comprovação do contrário?

A psicologia positiva não deve ser entendida como uma nova roupagem para o pensamento positivo. É uma ciência baseada em evidências e parte de pesquisas e métodos científicos para evidenciar os aspectos positivos que provocam o bem-estar, e propor técnicas para que sejam utilizadas, resultando em uma vida mais saudável, feliz e realizada. Então, quando você adquire um bem, como um carro, por exemplo, obviamente terá um pico de felicidade, mas que logo cairá e levará ao desejo por outra coisa. Por outro lado, quando você se dispõe a ajudar o próximo, fazer o bem, esse pico maravilhoso de felicidade é mais perene. A neurociência mostra que é muito provável que nossos neurônios não morram com a facilidade que imaginávamos, o que significa que podemos trabalhar para que eles se fortaleçam e realizem novas sinapses. Outra descoberta importante é que o nosso cérebro é dotado de neuroplasticidade e possui uma capacidade enorme para se adaptar.

8 | Como a psicologia positiva pode ser aplicada no mercado de trabalho?

Essa é uma das principais áreas de aplicação da disciplina, que prega a busca por uma vida prazerosa, engajada e significativa. A vivência prazerosa no trabalho, se traduz em um clima organizacional positivo, em que prevalecem sensações de bem-estar. Organizações que apostam nessa disciplina constroem um ambiente favorável à inovação, autodesenvolvimento e retenção de talentos. Ao deixar de lado regras rígidas e metas pouco factíveis, as empresas abrem espaço para que seus funcionários pensem “fora da caixa” e encontrem novas formas de solucionar problemas. O que gera mais satisfação e, obviamente, maior rendimento dos colaboradores. Muitos colégios infantis, inclusive, já utilizam a cultura da felicidade, assim como grandes empresas.

9 | Você tem um projeto aprovado para aplicação da psicologia positiva em um presídio feminino localizado na região metropolitana de BH. Como a técnica pode auxiliar as detentas?

No estudo que realizamos, foi observado que além das presas também existe a necessidade de trabalhar com as funcionárias do presídio. As carcereiras são muito deprimidas e se tiverem esse lado emocional cuidado, poderão influenciar positivamente as próprias detentas. Estamos no processo de análise para definir qual a melhor forma de atuação para que o resultado seja, de fato, positivo. Imagine uma mulher encarcerada há anos, a maioria sem apoio do marido, namorado e, até mesmo, dos filhos. Além da sua história pessoal, marcada por tragédias, ela também lida com o abandono e a desvalorização social. O nosso objetivo é relembrá-la de suas forças e qualidades para provocar

Leca Novo/divulgação



“ Para entender o que é a felicidade de fato, dediquei-me à formação em psicologia positiva e descobri que ‘fazer o bem sem olhar a quem’ é um dos melhores remédios para combater a tristeza e plantar o nascimento de gerações mais solidárias e conscientes”

mudanças positivas que futuramente, quando cumprirem suas penas, poderão ser refletidas na sociedade.

10 | Em quais áreas mais você atua?

Eu aplico a psicologia positiva em diálogos com executivos para alertá-los que não há produtividade sem felicidade, com isso tenho feito palestras em todo o Brasil. Atuo também em programas de resgate da auto-estima para mulheres, mães e pessoas das comunidades LGBTQIAP+ em situação prisional. Sou também co-fundadora do projeto “Marmitada”, que oferece refeições de qualidade à população em situação de rua. Para entender o que é a felicidade de fato, dediquei-me à formação em psicologia positiva e descobri que “fazer o bem sem olhar a quem” é um dos melhores remédios para combater a tristeza e plantar o nascimento de gerações mais solidárias e conscientes. ■

Nem sempre uma nuvem acima da cidade é sinal de chuva.

Em um momento em que segurança e tecnologia andam cada vez mais unidas, contar com arquivos físicos e/ou de difícil acesso é uma atitude cada vez mais arriscada.

Sempre atenta a novas tendências e tecnologias, a EMIVE investe em um sistema de segurança que disponibiliza seu acesso aos registros em nuvem, de forma ágil e estável.

Este mesmo sistema, que segue vinculado ao projeto **BH + Segura**, possui características como: backup seguro, formato de recuperação de dados, redução de custos e até compartilhamento com as autoridades locais, em casos de ocorrências.

Afinal, tranquilidade de verdade é fazer uso da tecnologia **a seu favor**.

#VivaATranquilidade



emive.com.br

0800 004 2828



EMPREENDEDORISMO QUE TRANSFORMA

As sócias Mariza Machado, Bárbara Andrade, Luciana Gallo, Bárbara Damasceno e Carolyne Gomes comemoram o sucesso da Amadoria: "O nosso foco e expertise são as habilidades sócio-emocionais e relacionais, as famosas soft skills, fundamentais para que a gente viva, se relacione e trabalhe melhor", diz Luciana



Amadoria comemora oito anos de inauguração e comprova que a economia colaborativa pode ser um bom negócio tanto para os empresários quanto para a população

📌 DANIELA COSTA

Há oito anos, um sonho deixava o campo da imaginação e o rascunho do papel para se tornar realidade. O propulsor da mudança foi o desejo de três mulheres de criar um negócio pioneiro e transformador. Seus alicerces foram escolhidos cuidadosamente, abrangendo quatro pilares: a arte, o amor, o autoconhecimento e o bem-estar. O nome da casa não poderia ser mais inspirador, Amadoria, que remete a quem realmente ama aquilo que faz. Em comum, as sócio-fundadoras Luciana Gallo, Bárbara Andrade e Mariza Machado tinham a experiência de terem trabalhado em grandes organizações e o interesse pela economia colaborativa.

Em 2021, Bárbara Damasceno e Carolyne Gomes se juntaram ao time. "Sempre acreditamos na força da conexão humana e na importância de se discutir questões que vão muito além do que aprendemos nas escolas e nas universidades", diz a advogada e coaching em desenvolvimento de carreira Luciana Gallo. Inspirada na reinvenção de antigos comportamentos mercantis, como o escambo de produtos e serviços, a economia colaborativa (sharing economy) é consequência da evolução tecnológica e já atinge grandes escalas.

Antes da internet revolucionar o mundo, o compartilhamento e a cooperação entre as pessoas eram meios utilizados em vá-

rias culturais para que a comunidade prosperasse. Compartilhava-se, entre outras coisas, força física, conhecimento e recursos humanos. O conceito se expandiu, transformando-se em uma proposta de negócio sustentável e lucrativa, cuja base é a economia compartilhada. Em vez da compra, o foco agora é o compartilhamento de bens e serviços, o que pode acontecer por meio de locações, empréstimos, entre outras formas de negociação. O modelo alternativo de consumo prioriza a partilha e não o acúmulo de bens. Um mercado amplamente explorado por startups e plataformas como a Airbnb, focada em hospedagem, e a Uber, que atua no ramo de transporte de passageiros.

Na economia colaborativa, três modalidades podem ser identificadas: o sistema de produtos e serviços, em que paga-se pela fração de uso; mercados de redistribuição, associados a trocas e doações; estilos de vida colaborativos, em que há propensão à troca e ao compartilhamento de ativos intangíveis como tempo, espaço, habilidades e dinheiro. É aí que ocorre o chamado crowdfunding (financiamento coletivo), que tem uma estreita ligação com a economia criativa; o coworking (compartilhamento de espaços de trabalho); o crowdsourcing (inovação coletiva); e também o couchsurfing (hospedagem solidária).

Iniciada a partir de movimentos colaborativos, a Amadoria convidou a comunidade a participar do projeto por meio do financiamento coletivo. Com ares interioranos e recheado de tradição, o bairro Santa Tereza foi o local escolhido para a abertura da casa. O negócio, inaugurado em 2016, floresceu e, menos de dois anos depois, precisou mudar de endereço para ampliar suas atividades. A antiga casa azul foi substituída pela casa rosa e verde da década de 1930, do design Ronaldo Fraga, situada no bairro Floresta. Não demorou muito para que o espaço plural e multiuso fosse preenchido por atividades variadas, como casamentos, festas de aniversários, cursos e festas abertas ao público.

“Fomentamos que outras pessoas busquem se experimentar aqui na casa, oferecendo seus próprios cursos e experiências de aprendizagem”, diz Bárbara Andrade. A proposta do quin-



Em 2023, mais de 2 mil pessoas foram treinadas pelas sócias, em um total de 408 horas de facilitação: nove workshops online, 57 workshops presenciais e empresas atendidas em oito cidades do Brasil



Espaço plural e multiuso: casamentos, festas de aniversários, cursos, festas abertas ao público, além de palestras, workshops e rodas de conversa podem ser realizados ali

OUTROS EXEMPLOS

Empresas que adotam a economia colaborativa no Brasil

TRANSPORTES

(Uber, Waze, BikeSampa)

SERVIÇOS

(Bliive, Cabe na Mala, Smart entrega)

BENS

(DescolaAí, Quintal de Trocas, Enjoei)

ESPAÇO

(Airbnb, Coworking Brasil, Couchsurfing)

DINHEIRO

(Catarse, Prosper, Lending Club)

teto consiste em oferecer serviços personalizados para públicos distintos. Para o corporativo, a Amadoria abre as portas para a realização de palestras, workshops, rodas de conversa, progra-

mas de desenvolvimento da liderança e encontros de fortalecimento de times. “O nosso foco e expertise são as habilidades sócio-emocionais e relacionais, as famosas soft skills, fundamentais para que a gente viva, se relacione e trabalhe melhor”, explica Luciana.

Em 2023, mais de 2 mil pessoas foram treinadas pelas sócias, em um total de 408 horas de facilitação, sendo nove workshops online, 57 workshops presenciais e empresas atendidas em oito cidades do Brasil. A estimativa é de que 25 mil pessoas tenham passado pela casa. “Temos tido um crescimento de 100% ao ano, e estamos confiantes de que 2024 será ainda mais promissor.” As previsões do segmento para os próximos anos são otimistas. Segundo dados da PwC, empresa de consultoria com atuação em âmbito mundial, a expectativa é de que a economia colaborativa cresça mais de 300 bilhões de dólares até 2025. ■



Que BH queremos após as eleições

Particularmente, sou do tipo muito pouco, ou quase nada, esperançoso na política, ainda que – e deixo isso muito claro – considere a democracia o único meio para se viver em sociedade e tentar alguma forma de desenvolvimento e progresso. Eleições são fundamentais, e a cada pleito renova-se – para quem crê – a esperança em dias melhores. Neste sentido, 2024 traz nova oportunidade para políticos corresponderem ao otimismo de alguns e mudarem o sentimento negativo de outros.

Vivemos nas cidades e nelas estão os assuntos que nos importam, principalmente infraestrutura urbana e segurança pública. Belo Horizonte, a meu ver, vem progredindo pouco se comparada a outras capitais e diante de seu potencial. A última boa gestão municipal, em minha opinião, foi de Marcio Lacerda. Antes dele – segundo meu ponto de vista – Fernando Pimentel deixou muito, mas muito mesmo a desejar, bem como, e ainda mais, Alexandre Kalil, que largou BH em frangalhos.

EX-BELO HORIZONTE

Desde que assumiu, em março de 2022, Fuad Noman tem feito um bom trabalho, sobretudo na recuperação das regionais desmontadas pelo antecessor. Outra boa realização do atual prefeito é a retomada de obras estruturantes e de combate às enchentes.

Porém, é fato – basta caminhar pelas praças, ruas e avenidas –, a zeladoria da cidade está completamente abandonada, e BH, outrora cidade-jardim, encontra-se feia, esburacada, cheia de lixo, com cabos pendurados em postes como fios entrelaçados em palhas de aço. Além disso, uma onda inaceitável de furtos – sobretudo automóveis estacionados – tomou conta da cidade nos últimos meses, trazendo grande sensação de insegurança e prejuízos enormes a todos (população e comércio em geral).

Não menos importante, a situação dos moradores de rua e, claro, o trânsito caótico que piora a cada ano. Tudo somado, nove fora nada, a qualidade de vida dos belo-horizontinos vem caindo década após década, resultado da incapacidade dos gestores públicos.

PRECISAMOS REAGIR

Belo Horizonte possui vocação para o turismo, comércio e serviços, já que não contamos com grandes indústrias nem estamos cercados por áreas agrícolas. A mineração que nos circunda é sempre muito combatida, bem como outro setor essencial: o imobiliário.

Precisamos urgentemente modernizar nossa economia, e isso passa, necessariamente, pelos três Poderes constituídos: executivo, legislativo e judiciário. Leis modernas, que facilitem a criação de novos negócios e empregos, são muito mais que necessárias.

Prefeitura e Câmara Municipal precisam encerrar o período bélico e caminhar juntas. E o judiciário precisa garantir segurança jurídica aos empreendedores. Por fim, tão importante quanto, políticos retrógrados precisam parar de interferir negativamente.

Vejam o exemplo recente, da etapa mineira de Stock Car, evento de enorme importância econômica e inserção da cidade no cenário do

“A sociedade terá a chance – e o poder – de decidir, mais uma vez, o rumo que quer para Belo Horizonte. Em outubro, elegeremos, ou reelegeremos, vereadores e prefeito. Pautas que trarão melhorias, ou mais atraso, serão discutidas durante os meses de pré-campanha”

automobilismo mundial. Parcela considerável de agentes públicos se mobilizaram em seu desfavor por questões políticas.

ROÇA OU METRÓPOLE

A sociedade terá a chance – e o poder – de decidir, mais uma vez, o rumo que quer para Belo Horizonte. Em outubro, elegeremos, ou reelegeremos, vereadores e prefeito. Pautas que trarão melhorias, ou mais atraso, serão discutidas durante os meses de pré-campanha.

Já durante a campanha conheceremos os candidatos, e será imperativo exigir deles posicionamento sobre temas fundamentais, sob pena de, novamente, elegermos populistas, falsos messias e/ou despreparados para o exercício da administração pública.

Só há dois caminhos à frente: continuarmos regredindo – ou, na melhor das hipóteses, progredindo a passos de cágado-, ou girarmos 180 graus, rumo às melhores práticas em andamento há décadas nas boas cidades do mundo para se viver. A escolha é nossa. ■



PRECISANDO DE
ESPAÇO
PARA GUARDAR?

**Temos espaço
na medida para você!**



(31) 3232.6262





A equipe do Loyola que participou do International Talent Mathematics Contest (ITMC), na última semana de fevereiro: quatro medalhas de prata e sete de bronze

Destques da matemática

Estudantes do Colégio Loyola conquistam medalhas em competição internacional na Tailândia

▀ **RAFAELA MATIAS**

Minas Gerais esteve bem representada em uma competição internacional de matemática realizada do outro lado do oceano. Doze alunos do Colégio Loyola, de Belo Horizonte, foram responsáveis por trazer para o Brasil quatro medalhas de prata e sete de bronze, conquistadas no International Talent Mathematics Contest (ITMC), que aconteceu na última

semana de fevereiro, em Bangkok, na Tailândia. A competição é uma iniciativa do Instituto Thai Talent Training, uma das principais instituições de preparação olímpica do mundo, responsável por coordenar outras competições da disciplina e atuar na preparação do time olímpico tailandês para a Olimpíada Internacional de Matemática (IMO).

As provas do campeonato ITMC são individuais, escritas em língua inglesa e



O diretor acadêmico do Colégio Loyola, Carlos Freitas: "Ajudamos os estudantes a entenderem que, por mais paradoxal que isto possa parecer, a matemática é uma ciência das mais humanas e das mais naturais"

voltadas para estudantes entre o 2º ano do ensino fundamental e a 2ª série do ensino médio, matriculados em qualquer escola do mundo e pré-selecionados pelas instituições parceiras. Ao todo, foram 110 estudantes brasileiros, de 17 escolas localizadas em oito estados, conforme a Rede do Programa de Olimpíadas de Conhecimento (POC), instituição que representa o evento no Brasil. A equipe de estudantes mineiros do Colégio Loyola foi formada por alunos do 9º ano à 2ª série do ensino médio que conquistaram medalha de ouro na edição brasileira da Olimpíada Internacional Matemática sem Fronteiras (OIMSF), em 2023.

Medalhista de prata, Luísa Fonseca Bernardes, de 15 anos, conta que o maior desafio foi dividir o tempo entre a interpretação das questões em inglês e o raciocínio matemático. “São em média três minutos por questão, então você tem pouco tempo para fazer uma série de atividades difíceis e em outro idioma”, diz. Apaixonada por matemática e pelos desafios que ela apresenta, Luísa aproveitou as aulas extras oferecidas pelo colégio para se preparar para a prova e redobrar a confiança. “Esforço e dedicação são essenciais, mas acho que o mais importante é a confiança. Você olhar para uma questão e não ficar com medo de fazer. Faz, tenta fazer, porque você pode conseguir.” Além da experiência acadêmica, a adolescente garante que levará para a vida a oportunidade de representar o seu país e conhecer outra cultura. “É uma medalha importante, mas, muito além disso, a experiência de ir para o outro hemisfério, para o Oriente, encontrar pessoas e culturas completamente diferentes, abriu muito a minha mente.”

Luiz Henrique Marques, de 14 anos, também trouxe uma medalha de prata para o Brasil e concorda com a colega de escola. “Além do meu currículo, onde eu posso mostrar que eu ganhei uma medalha na prova na Tailândia, essa experiência contribui mentalmente e socialmente”, afirma. Para ele, a prática da matemática não contribui apenas para resolver as questões relacionadas à matéria, mas também para o desenvolvimento da capacidade cognitiva e de resolução de problemas, inclusive da sociedade. “A matemática também pode



Luísa Fonseca Bernardes, de 15 anos: “Esforço e dedicação são essenciais, mas acho que o mais importante é a confiança. Você olhar para uma questão e não ficar com medo de fazer. Faz, tenta fazer, porque você pode conseguir”



Luiz Henrique Marques, de 14 anos: “Além do meu currículo, onde eu posso mostrar que eu ganhei uma medalha na prova na Tailândia, essa experiência contribui mentalmente e socialmente”

abrir diversas portas, tanto em vagas olímpicas que diversas faculdades brasileiras oferecem, quanto oportunidades como essa de viajar para outro hemisfério. É uma coisa realmente incrível.” Apesar da pouca idade, Luiz Henrique sabe bem quem o inspirou a se comprometer com os estudos. “A minha mãe, porque ela veio de uma cidade relativamente simples e se esforçou muito para estudar e conseguir oferecer a condição de vida que eu e minha irmã temos atualmente”, conta ele. Para o futuro, ele pretende seguir o mesmo caminho e romper as fronteiras do Brasil, como já começou a fazer. “Eu tenho um sonho de estudar fora, né? Torço para que a matemática consiga me levar até lá.”

Diretor acadêmico do Colégio Loyola, o educador Carlos Freitas diz que a escola incentiva esse tipo de pensamento e tenta ajudar os estudantes a entenderem que a matemática existe para resolver problemas, dirimir conflitos e tomar decisões para a vida. “Ajudamos os estudantes a entenderem que, por mais paradoxal que isto possa parecer, a matemática é uma ciência das mais humanas e das mais naturais. Ela está na mente humana, como ferramenta e habilidade, e na natureza, para ser decodificada.” Para ele, o desejo dos educadores é ver esse tipo de iniciativa nas escolas de todo o país, democratizando o acesso dos estudantes. “Entendo que o Estado brasileiro também tenha recursos, mas tenho dúvidas se acredita que a educação deva receber estes recursos e tenho certeza que, em geral, não há boa vontade política para incentivar a educação no país”, diz. “Infelizmente, não há torneio ou olimpíada que possa nos retirar de uma posição incômoda no ranking das nações em termos de educação e, mais especificamente, em termos de matemática.” ■



POR LOUIS BURLAMAQUI

A psicologia dos vilões

Quando olhamos para um mundo polarizado, como podemos entender a razão para toda luta que a sociedade vive há milhares de anos?

A polarização resalta o fator bem e mal, certo e errado. O cinema explora com maestria essa natureza relacional produzindo fábricas de emoções nos filmes a fim de tocar as pessoas. Nessa história, toda e qualquer pessoa quer se ligar ao lado do bem, dos heróis e afastar-se dos papéis dos vilões, mas talvez seja nele que possamos entender um pouco mais de nós mesmos.

Os vilões têm sido uma parte central das narrativas desde os primórdios da história contada. De figuras mitológicas a antagonistas modernos em filmes e séries, esses personagens frequentemente se tornam tão memoráveis, ou até mais, do que os heróis. Mas o que exatamente nos atrai nos vilões? Este fascínio pode ser desvendado através da psicologia, da arte da narrativa e da complexidade que os criadores imprimem em seus personagens.

Freud e Jung, dois gigantes da psicologia, oferecem insights sobre nossa atração pelos vilões. Freud fala do “retorno do reprimido”, sugerindo que nos fascinamos por vilões porque eles expressam desejos e impulsos que a sociedade nos ensina a reprimir. Por outro lado, Jung introduz a ideia da “sombra”, a parte de nossa psique que esconde nossos traços mais obscuros e primitivos. Os vilões frequentemente personificam essa sombra, agindo sem as restrições morais que nos são impostas, permitindo-nos uma forma de vivenciar indiretamente o proibido.

Os vilões mais cativantes são aqueles com camadas de complexidade. Eles têm motivações compreensíveis, histórias de fundo trágicas ou uma lógica distorcida, mas convincente, por trás de suas ações. Um bom exemplo é o filme do Batman com um ator representando o “Coringa” a ponto de tocar a alma de muitas pessoas. Essa profundidade o tornou mais humano e relacionável.

Os criadores desenvolvem esses personagens com uma mistura de características e motivações que podem evocar empatia, mesmo quando suas ações são indefensáveis. Ao nos apresentar a história de vida do vilão, os criadores nos convidam a entender, se não concordar, com suas ações.

Além da profundidade psicológica, a estética dos vilões desempenha um papel crucial. Um visual distintivo ou um maneirismo único pode ser extremamente memorável, contribuindo para o fascínio que sentimos. O carisma é outra ferramenta poderosa; vilões charmosos, como Hannibal Lecter, nos atraem com sua inteligência e eloquência, muitas vezes tornando-se favoritos dos fãs apesar de suas ações monstruosas.

Vilões muitas vezes refletem os medos e ansiedades sociais da época em que são criados. Eles podem simbolizar o medo do desconhecido, a inquietação com tecnologias emergentes ou a desconfiança nas instituições. Ao fazer isso, eles se tornam uma forma de processarmos coletivamente nossos medos e, talvez, encontrarmos soluções simbólicas para eles através da narrativa.

“O carisma é outra ferramenta poderosa; vilões charmosos, como Hannibal Lecter, nos atraem com sua inteligência e eloquência, muitas vezes tornando-se favoritos dos fãs apesar de suas ações monstruosas”

Vilões são essenciais para o desenvolvimento de heróis. Eles agem como um contraponto necessário, desafiando os heróis a superar suas fraquezas e crescer. Um vilão formidável eleva as apostas, cria tensão e empurra a narrativa para frente. Sem um antagonista convincente, a jornada do herói pode parecer sem importância ou fácil demais.

Os vilões permanecem fascinantes para o público por várias razões. Psicologicamente, eles representam a libertação de nossas próprias sombras e desejos reprimidos. Narrativamente, eles são fundamentais para uma história envolvente, fornecendo a resistência necessária para moldar heróis memoráveis. Socialmente, eles simbolizam e ajudam a processar medos coletivos. Os vilões, com toda a sua complexidade e carisma, muitas vezes capturam nossa imaginação de maneiras que os heróis não conseguem, permanecendo conosco muito depois que a história termina.

Será que temos vilões e heróis dentro de nós mesmos? ■

Louis Burlamaqui é consultor em cultura organizacional, empresário e escritor

ARQUITETURA

SUCESSO NO ALTO PADRÃO

Pura Arquitetura, da arquiteta Regina Padilha, oferece todo o acompanhamento necessário aos clientes corporativos e residenciais, da obra até a entrega das chaves

Quem vê a arquiteta e influenciadora Regina Padilha em seu canal no Youtube e em seu perfil no Instagram compartilhando todo o seu conhecimento sobre a área, se encanta com as obras apresentadas pela Pura Arquitetura, seu escritório. Focada em projetos corporativos e residenciais de alto padrão, ela oferece todo o acompanhamento necessário, da obra até a entrega das chaves, e tem con-

quistado clientes renomados, não só em Belo Horizonte, como também em São Paulo. Empresas como Blink, Somos e Centaurus Metals são alguns exemplos de seu portfólio de clientes corporativos. No residencial, além das casas em condomínios, destacam-se projetos de interiores em edifícios renomados, como o L'Essence e o 4 Ventos, em Nova Lima. "O diferencial do nosso trabalho, além da equipe



Padua de Carvalho

A arquiteta e influenciadora Regina Padilha: "O diferencial do nosso trabalho, além da equipe altamente qualificada, é a produção de processos feita 100% internamente"

altamente qualificada, é a produção de processos feita 100% internamente", explica Regina, que tem mais de 20 anos de mercado. A Pura Arquitetura oferece todos os serviços necessários para uma obra de sucesso, como mostramos a seguir:

ETAPAS DO PROJETO

- Projeto Básico/Legal
- Projeto Executivo
- Compatibilização dos projetos complementares
- Acompanhamento da obra
- Decoração

SEM DOR DE CABEÇA!

Alinhamento das informações técnicas da arquitetura com

projetos hidrossanitário, elétrico, de automação, climatização, energia fotovoltaica, entre outros.

PLATAFORMA BIM

O escritório trabalha na plataforma BIM, o sistema mais avançado de controle de projetos em 3D, usado pelos grandes escritórios nacionais e mundiais.

PARCERIAS DE SUCESSO

O escritório selecionou, durante anos de prática, os melhores parceiros de obra que, alinhados com o alto nível de exigência e entrega, conduzem conjuntamente o processo de forma leve e satisfatória ao cliente.

ENTREGA DAS CHAVES

Da cama posta aos arranjos de flores, a entrega das chaves encerra um ciclo de sucesso.



Escritório da empresa de telecomunicações Blink



Casa Juca, no Vale dos Cristais

Fotos: Divulgação

PURA ARQUITETURA

Rua Rio Grande do Norte, 1435, sala 1607-1608, Savassi
Tel: (31) 3024-8550 @puraarquiteturabh

POSTAR OU NÃO POSTAR, EIS A QUESTÃO!

Arquitetos mineiros
usam ferramentas como
Instagram e YouTube
para conquistar
novos clientes



▶ ANA HELENA MIRANDA

Em tempos em que uma foto vale mais do que mil palavras, profissionais de todas as áreas se desdobram para divulgar seu trabalho por meio das redes sociais. Quando o assunto é o mercado de arquitetura, essa demanda é ainda maior. Mostrar seus projetos, seu modo de trabalho e até seu estilo de vida é uma das ferramentas usadas por arquitetos e designers de interiores para captar clientes. “Antes das redes sociais, a divulgação do nosso trabalho era feita por meio de uma assessoria de imprensa, que enviava materiais para revistas e jornais e também por meio da participação em mostras de decoração”, lembra a arquiteta Estela Netto, referência quando se fala em produção de conteúdo para Instagram. Com o advento desta rede, houve uma mudança radical no modo de divulgação. A possibilidade de falar diretamente sobre seu trabalho para um público que não conhece fronteiras, sem o filtro ou exigência de um jornal ou revista, por exemplo, vem atraindo cada vez mais profissionais, que se desdobram não só na criação de projetos de arquitetura, mas também na produção de conteúdo.

Mas se engana quem acha que a imprensa e as mostras de decoração ainda não desempenham papel importante na divulgação do trabalho dos arquitetos e designers de interiores. Ana Horta, proprietária da Mão Dupla Comunicação, agência especializada na divulgação de profissionais da área,

explica que falar só de si mesmo não basta e uma validação de um bom veículo de comunicação ainda é de suma importância. “É crucial ressaltar que a divulgação por meio de portais, revistas e jornais ainda desempenha um papel importante no branding. Afinal, embora seja significativo falar de si mesmo, a credibilidade é muito maior quando se tem um terceiro recomendando seus serviços”, explica.

Essa validação também fala mais alto quando o assunto são mostras de decoração como um meio de divulgação. Por mais que redes como o Instagram e o Youtube consigam alcançar um número muito maior de pessoas, nada substitui a experiência física de visitar um ambiente. Eduardo Faleiro, diretor da CASA-COR Minas, acredita que o papel da mostra não muda com a popularização das redes sociais e que elas também auxiliam a alcançar mais pessoas, tornando a mostra mais democrática. “Eu acredito que as plataformas on-line são ferramentas poderosas para a divulgação do trabalho dos profissionais, mas não substituem a experiência de visitar uma mostra de arquitetura e decoração. Essa experiência sensorial é única”, afirma.

Para investigar mais sobre o tema, conversamos com cinco profissionais, que são referência na área de Arquitetura e Design de Interiores, sobre a forma como utilizam suas redes sociais. Com perfis bem diferentes, eles compartilham seu modo de produção de conteúdo e ainda dão dicas para quem quer começar a sua. ▶

■ DE UMA PESSOA PARA OUTRA

ESTELA NETTO | @estelaneltoarquitetura

"Bom dia!"... A arquiteta Estela Netto vira e mexe toma um cafezinho em sua casa e compartilha no Instagram seus projetos, suas ideias, seus sentimentos e suas expectativas para o dia que começa. A conversa assim, tão íntima e transparente, agrada em cheio seus 98,4 mil seguidores, que querem saber não só detalhes técnicos e estéticos da sua arquitetura, mas também da sua vida pessoal. Quais seus segredos de beleza? Qual será sua próxima viagem? O que costuma fazer no fim de semana? Tamanho sucesso de seu perfil no Instagram a arquiteta atribui a essa proximidade. "Eu percebo que os conteúdos que as pessoas mais gostam se referem à minha vida, minha trajetória, como eu construí minha carreira, ou até coisas pessoais mesmo, como a minha família, meu estilo de vida", explica. "É claríssimo como as pessoas querem conversar com pessoas. Tanto que os conteúdos que mais engajam são de uma pessoa para outra, de uma vida para a outra", completa. Não à toa, um dos seus conteúdos de mais sucesso atualmente é o "De carona com Estela Netto", em que ela conversa com um convidado enquanto dirige seu carro.

Em um mercado como o de arquitetura, em que o objetivo principal é atingir a beleza sem abrir mão da funcionalidade, Estela parece estar no lugar certo. Além da sua beleza física, atrai também pela sua oratória. Didática, consegue conversar tanto com arquitetos quanto com o público leigo. Essa versatilidade faz com que seu escritório não pare de crescer. "Em 2023, o percentual de contratos que a gente fechou via Instagram corresponde a 30% do total de contratos do escritório", afirma. Com projetos não só em Minas Gerais, mas também em São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Bahia e Rio Grande do Sul, Estela, que produz ela mesma todo o seu conteúdo, diz que não se cansa de postar. "Eu sei que hoje isso é uma questão, as pessoas sofrem com o uso contínuo das redes sociais, mas eu não sofro não."

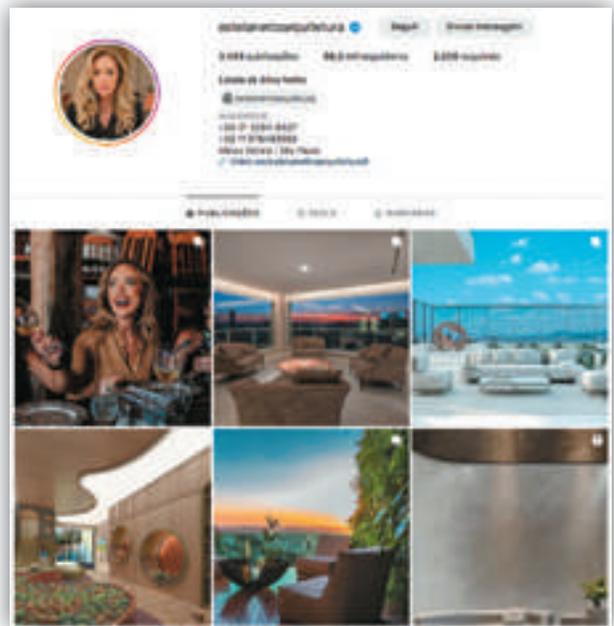
A oportunidade de falar com um público amplo, sobre o que quiser e da maneira que quiser é o que atrai Estela. "Antes, nossa divulgação se restringia a revistas impressas e mostras. Com o Instagram, eu tenho autonomia para falar diretamente com o meu público", diz.

Fotos: Jomar Bragança



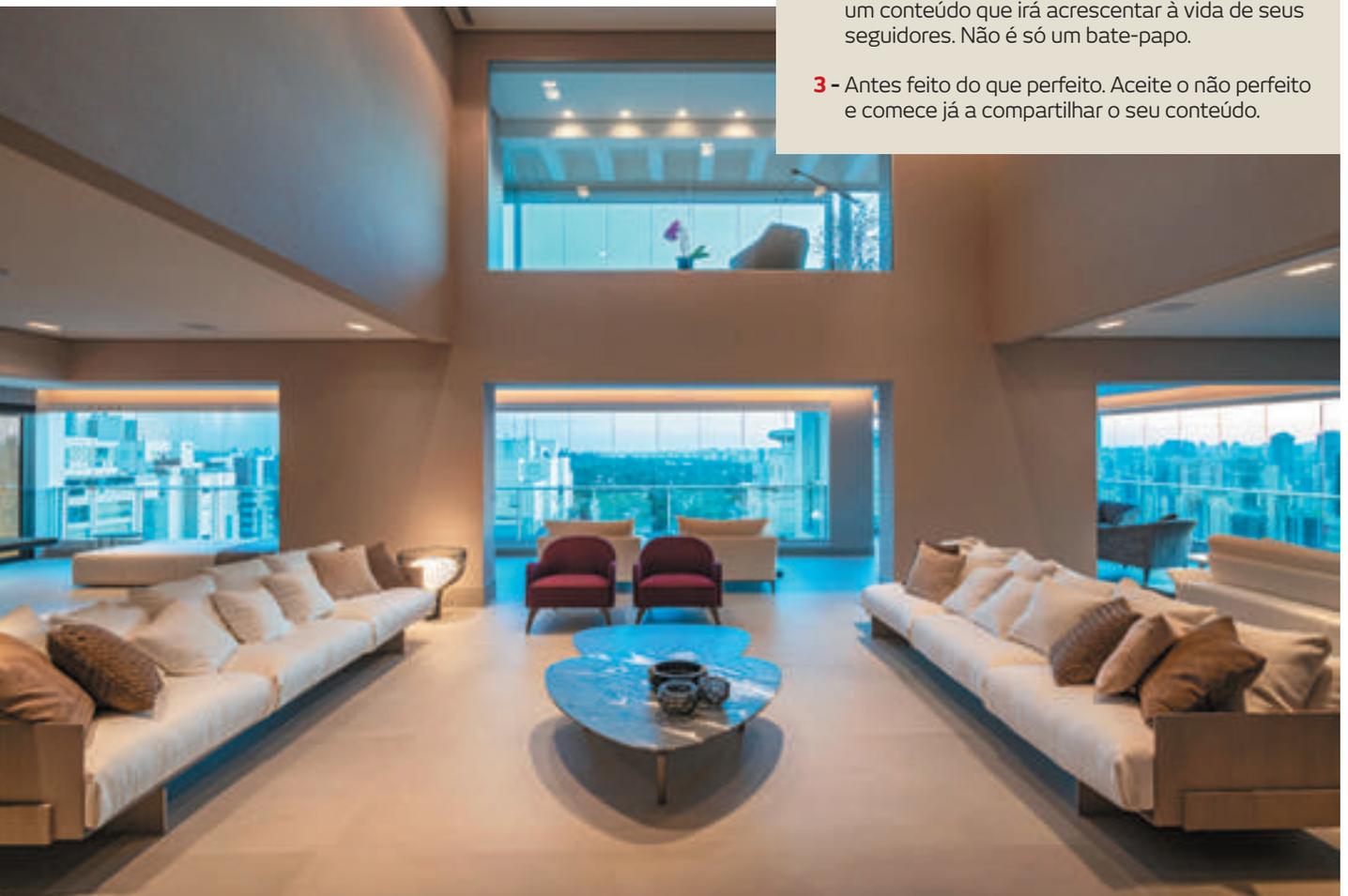


Daniel Mansur



3 DICAS PARA UM INSTAGRAM DE SUCESSO POR ESTELA NETTO

- 1** - Tenha consistência e frequência na criação do seu conteúdo.
- 2** - Queira conversar. O primordial é compartilhar um conteúdo que irá acrescentar à vida de seus seguidores. Não é só um bate-papo.
- 3** - Antes feito do que perfeito. Aceite o não perfeito e comece já a compartilhar o seu conteúdo.



■ BORA PRA OBRA!

REGINA PADILHA | @puraarquiteturabh e puraarquitetura (Youtube)

“Tudo bem #puraí? #puraqui tudo bem!” Quem segue a arquiteta Regina Padilha no Instagram e no YouTube conhece bem essas frases com que começa seus vídeos. Inspiradas no nome do seu escritório, Pura Arquitetura, elas refletem bem seu estilo leve e bem-humorado de ser. Criado em 2012, seu perfil no Instagram foi uma forma que a arquiteta encontrou para falar sobre sustentabilidade, tema em que é mestre e que não era muito abordado pelo mercado na época. De início mais corporativo, o perfil foi ganhando toques mais pessoais com o passar do tempo. Um bom exemplo é o #yoganaobra, hashtag criada a partir de fotos que a retratam praticando yoga em meio às obras que acompanha. “No começo eu tive receio de que isso fizesse com que as pessoas não me levassem muito a sério, mas assim que recebi um convite da Atex (grande indústria de laje nervurada nacional), para participar de uma mesa redonda com grandes construtoras do Brasil, percebi que minha credibilidade não seria afetada”, afirma.

Ao contrário de outros profissionais, que usam o Instagram como rede social principal, atualmente Regina tem seu foco no Youtube, onde possui cerca de 96 mil seguidores. No Instagram, são cerca de 56 mil. “Percebo que a taxa de conversão dos clientes no Youtube é bem maior do que no Instagram, mas as duas redes se complementam. Enquanto no Youtube o conteúdo é mais técnico, no Instagram falo

também do meu estilo de vida”, diz. Regina começou seu canal na rede de vídeos em 2018, a convite de uma videomaker que a acompanhava no Instagram e notou sua didática e facilidade em se comunicar. Em pouco tempo, foi procurada por um cliente em Goiânia, que a contratou para a criação de um projeto de um edifício com mais de 100 apartamentos. A parceria com marcas nacionais, como Arcellor Mittal, Tarket, Flexform e Operis, demonstra bem o perfil do seu público, totalmente nacional. “Hoje, apenas 10% dos meus seguidores são de Belo Horizonte”, revela. Tanto que, em 2022, ficou entre os três finalistas nacionais no prêmio Micro Influenciadores Digitais, na categoria Arquitetura e Decoração, realizado pelo Cecom (Centro de Estudos da Comunicação).

Quanto aos clientes captados, Regina afirma que 70% vêm do Youtube e Instagram. “Mesmo que seja indicação de uma pessoa, eu noto que os clientes chegam aqui já conhecendo os meus projetos. Percebo que as redes ajudam a validar o meu trabalho”, explica.

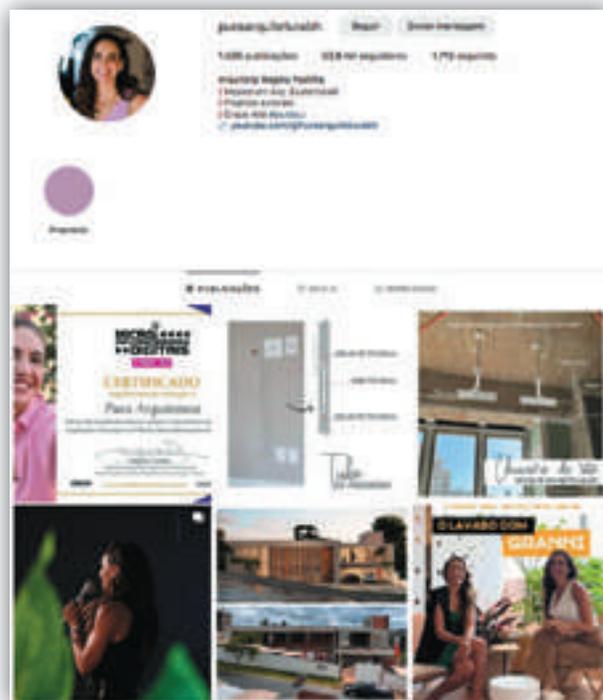
Já os posts são produzidos de forma totalmente aleatória. “Eu não tenho método nem planejamento, é na hora que dá, infelizmente”, completa. Ela mesma grava seus vídeos com o celular, e um profissional da sua equipe é responsável por editá-lo. E aconselha quem está pensando em começar: “Esqueçam as regras e simplesmente façam da forma mais natural e confortável”.

Fotos: Mauricio Moreno/divulgação





Pádua de Carvalho



3 DICAS PARA UM INSTAGRAM DE SUCESSO POR REGINA PADILHA

- 1** - Comece! Faça do seu jeito.
- 2** - Nunca tente parecer ser o que você não é.
- 3** - Faça o que der no tempo que der. Não fique esperando a hora certa.



■ FOCO NO POSICIONAMENTO DE MARCA

MARINA DUBAL | @dubalarquitetura

Discreta, a arquiteta e designer Marina Dubal acredita em passar uma imagem mais séria e corporativa da Dubal Arquitetura, seu escritório. Por isso, usa o Instagram com o objetivo de posicionar a sua marca no universo digital. “Reforçamos no nosso posicionamento de marca a questão da busca pela autenticidade, de acordo com o perfil do cliente”, diz Marina. “A maioria dos nossos projetos são de high ticket, o que faz com que cheguem ao nosso escritório por meio de indicações. Já tivemos alguns clientes que chegaram pelo Instagram, mas cujo perfil não estava alinhado com o nosso”, explica. Assim, seu conteúdo é trabalhado de modo a ser um portfólio do seu trabalho. Mas nada impede a produção de conteúdos mais práticos, que mostrem a rotina do escritório, as medidas ideais para os armários e bancadas da

cozinha ou o famoso “Antes e Depois”, garantia de um ótimo engajamento no perfil, que hoje possui cerca de 31,8 mil seguidores.

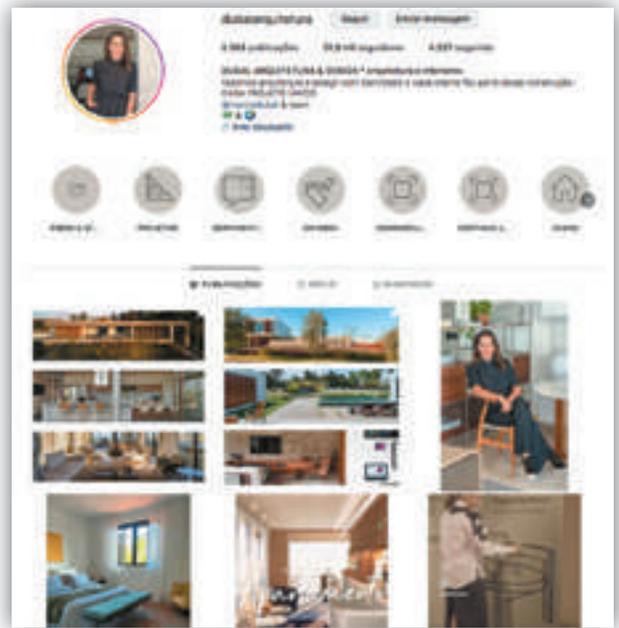
A arquiteta é a responsável pela produção do conteúdo do seu perfil, mas algumas pautas são compartilhadas e criadas junto com sua equipe. “Eu entendo que as redes sociais são um trabalho essencial de marketing, mas eu não as monetizo. Nosso core business realmente é um projeto de qualidade, portanto, o conteúdo é produzido quando dá. Vemos ele como uma atividade complementar. Nossa prioridade é sempre o cliente”, afirma. Por isso, Marina conduz seu Instagram de forma leve e prática. “Tenho a consciência tranquila. Nosso foco é mesmo uma boa arquitetura e um bom atendimento, muito mais do que uma rede social perfeita”.

Fotos: Jomar Bragança





Divulgação



3 DICAS PARA UM INSTAGRAM DE SUCESSO POR MARINA DUBAL

- 1** - Equilibre seu conteúdo com imagens de projetos e informações mais técnicas.
- 2** - Estabeleça o objetivo do seu perfil no Instagram. Será focado na produção de conteúdo ou em mostrar os seus projetos?
- 3** - Trabalhe também conteúdos relativos à gestão de projeto, obras e soluções de problemas técnicos que ocasionalmente podem surgir durante a execução de um projeto.



TEORIA E PRÁTICA

FERNANDA VILLEFORT | @fernandavillefort

A experiência de mais de 20 anos na área acadêmica garante à arquiteta Fernanda Villefort um aprofundamento pouco encontrado no Instagram quando se fala em conteúdo. Detalhista, ela explica com grande preciosismo todas as etapas dos projetos criados pelo seu escritório, além de esclarecer dúvidas de seguidores e dar dicas de temas pouco explorados pelos cursos de Arquitetura e Urbanismo, como a gestão de um escritório da área. Com 18 mil seguidores no Instagram, ela também se destaca pelo Fernanda Villefort Academy, projeto de mentoria e cursos on-line e presencial. “Eu venho de uma área que ama ensinar, que acredita no ensino e na importância do profissional se capacitar. Tive mais de 2 mil alunos e tudo começou com a demanda deles por temas que não são ensinados na faculdade, como a gestão de um escritório de arquitetura”, afirma. De olho nessas demandas, Fernanda criou um curso que visa acordar o empreendedor que existe dentro de cada arquiteto, já que a maioria acaba

por montar seu próprio escritório depois do início de sua jornada profissional.

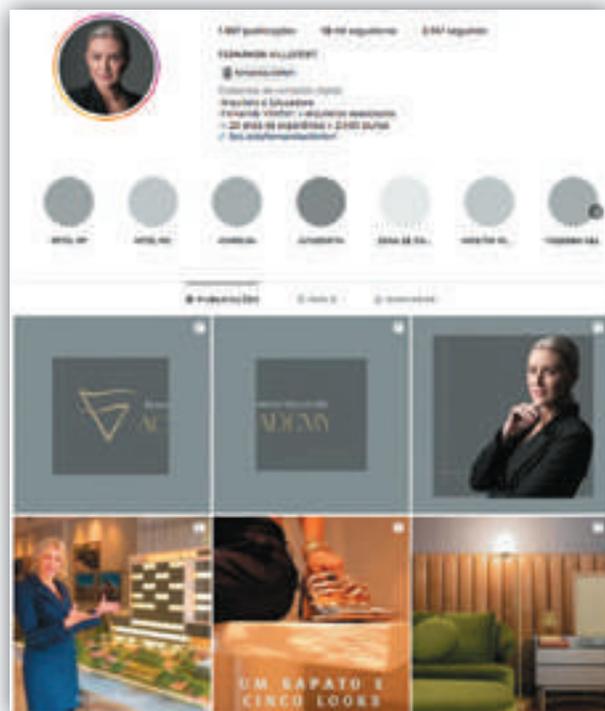
Além do conteúdo técnico, Fernanda também trabalha temas como moda e viagens em seu perfil. “Isso aconteceu naturalmente. Conforme mostramos nosso trabalho e as pessoas percebem que por trás dele existe uma pessoa, isso gera uma conexão e uma curiosidade sobre sua vida pessoal”, explica. Para Fernanda, tudo começou por meio das viagens internacionais que realizava como professora, em parceria com uma faculdade de Londres. A moda veio um pouco depois. Apesar disso, ela tenta dividir o conteúdo de forma que 80% seja direcionado à Arquitetura e 20% ao seu lifestyle. Quanto aos clientes captados pelo Instagram, ela não possui dados estatísticos, mas percebe que a rede é uma forma que os clientes encontram para validar o seu trabalho. “É nessa pesquisa realizada pelo cliente que ele valida o que já gostou em seu trabalho”, diz.

Fotos: Evelyn Müller/divulgação





Fotos: Pedro Brum/divulgação



3 DICAS PARA UM INSTAGRAM DE SUCESSO POR FERNANDA VILLEFORT

- 1** - Enxergue a rede social como uma ferramenta poderosíssima, tanto para o bem quanto para o mal. Ela é um trabalho que dá trabalho!
- 2** - Planeje e crie estratégias para a sua rede social. Seja mais empreendedor!
- 3** - Você é a sua marca. Trabalhe o seu branding pessoal.



■ O PODER TRANSFORMADOR DA ARQUITETURA

GISELE BORGES | @giseleborgesarqt

Questões que levam à reflexão do morar, das cidades e da nossa relação com o espaço que nos rodeia. O Instagram da arquiteta Gisele Borges, conhecida por sua arquitetura que valoriza não só o empreendimento em si, mas a cidade como um todo, reflete bem suas crenças. “Não posto com intuito de agradar, de polemizar ou de atrair pessoas. É claro que cada post gera determinados resultados, mas meu objetivo é que mais pessoas possam entender melhor o meu trabalho e que isso gere mais negócios por convergência de interesse”, explica. Mostrar a arquitetura que cria e acredita serve também como uma pré-seleção no que se refere à captação de clientes. “Isso evita que um incorporador que não valoriza a arquitetura me procure e abre portas para aqueles que acreditam que a arquitetura pode melhorar os lugares. Admiro o incorporador que deseja vender uma unidade para um cliente, mas se preocupa com a integração do edifício na rua, no bairro”, diz.

No caso de Gisele, seu perfil do Instagram serve mais como uma vitrine do seu trabalho do que como um meio direto de captar clientes. “O Instagram nunca me trouxe um

cliente diretamente e acredito que nunca trará. Empresa séria não procura um bom arquiteto assim. Acredito no poder da comunicação em várias frentes e o Insta é uma delas. Muito importante por sinal”, afirma. A produção de seu conteúdo é feita junto a uma assessoria e Gisele faz questão que o resultado final reflita sua identidade. Nada é superficial ou aleatório. O conteúdo é decidido de acordo com o momento do escritório e com o que ele experiencia de fato.

“Respondo pelas ideias, indico sites de pesquisa para o conteúdo não ficar superficial, escrevo um pouco. Depois disso, o material segue para a consultoria melhorar a redação e definir quais imagens irão ancorar minhas ideias.” E a obrigatoriedade de postar ou de gerar determinado resultado também não influencia a arquiteta. “Minha régua é postar um bom conteúdo, se não tenho nada para falar, não irei postar. Vai cair o alcance? Vai. Mas o importante é ter conteúdo de qualidade. Meus seguidores sabem que tenho cuidado e critério e que não farei um trabalho para cumprir tabela. Sou extremamente exigente com a qualidade de tudo que sai do escritório. É meu cartão de visitas”, afirma. ■

Julia Ruas Fotografia/divulgação





Carol Saigado/divulgação



Pablo Gomide/divulgação



3 DICAS PARA UM INSTAGRAM DE SUCESSO POR GISELE BORGES

- 1** - Tudo melhora com o tempo e esforço. Quanto mais você postar, mais informações terá sobre o que fazer, como fazer, em que melhorar.
- 2** - Seja autêntico. A vida é real, não adianta pintar uma coisa atrás das telas e ao vivo ser outra.
- 3** - Não tenha medo de errar. Isso fatalmente irá acontecer. Seja humilde, reconheça os erros, levante a cabeça e faça melhor da próxima vez.



GABRIEL GUIMARÃES

GRUPO CEDRO CONSOLIDA PRESENÇA NA BIOMM

A Cedro Participações, que tem a mineração como carro chefe, diversifica áreas de investimentos e reafirma o compromisso com a saúde no país. A empresa aumentou a presença no capital da farmacêutica Biomm, que passará a produzir insulina glargina para tratamento do diabetes. Com esse movimento, a companhia dá mais um passo significativo em seus negócios, consolidando sua presença na área da saúde e contribuindo no atendimento às necessidades de pacientes diabéticos de todo o país. A farmacêutica Biomm, construída em Nova Lima, é pioneira no setor de biomedicamentos no Brasil com foco na oferta de fármacos acessíveis para o tratamento de doenças crônicas no país. A unidade fabril, que conta com o apoio da Cedro Participações, ocupa um terreno com área total de 100 mil metros quadrados. A área da fábrica é de 12 mil metros quadrados. A ação da holding representa uma vitória para a autonomia na saúde e um futuro com custos reduzidos para pacientes de todas as regiões do Brasil. O investimento estimado pela Biomm na unidade é de R\$ 800 milhões. A Cedro é reconhecida pelo seu histórico sólido de investimentos estratégicos e parcerias bem-sucedidas que impulsionam o crescimento de diversos setores da economia.



Freepik

Fotos: Divulgação



VEÍCULO 100% ELÉTRICO EM MINA SUBTERRÂNEA

A AngloGold Ashanti anunciou no mês de março a aquisição do primeiro veículo 100% elétrico para operação em uma mina subterrânea no país. O equipamento é uma pá carregadeira modelo Epiroc Scooptram ST 14, com zero emissão de carbono, e um potencial ganho de produtividade de 8%, por causa do torque instantâneo, com relação ao diesel. O empreendimento que receberá a Epiroc é a mina de Cuiabá, no município de Sabará. A mina é uma das mais profundas no Brasil, com 1,6 mil metros. Essa iniciativa faz parte de um conjunto de ações que a companhia tem adotado, visando reforçar o foco em sustentabilidade. Merece destaque outras atitudes da empresa na mina de Cuiabá, tais quais: o sistema autônomo de carregamento; sistema de monitoramento de pessoas no subsolo; e perfuração autônoma. Os investimentos anunciados são da ordem de R\$ 13,7 milhões, sendo R\$ 11 milhões para locação da máquina por um período de 18 meses e R\$ 2,7 milhões para infraestrutura. Sem dúvida um passo importante dentre muitos que ainda virão rumo à descarbonização e à garantia de uma mineração sustentável, de acordo com o planejamento estratégico da empresa.



FIP MINERAIS ESTRATÉGICOS

O calendário do FIP Minerais Estratégicos foi apresentado conjuntamente pelo Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES) e pelo Ministério de Minas e Energia (MME) durante o Prospector & Developers Association of Canadá (PDAC), realizada no mês de março em Toronto. Pela apresentação, fazem parte das etapas os seguintes eventos: (i) em abril será realizado um seminário pelo BNDES, para mobilização de potenciais gestores e investidores no País; (ii) em maio, está prevista a chamada pública para seleção dos gestores; (iii) e em outubro esta previsto o anúncio do resultado. Caberá ao gestor a seleção dos projetos, de acordo com os critérios do FIP. O objetivo do FIP em referência é mobilizar mais de R\$ 1 bilhão de reais, contribuindo com a viabilização de novos empreendimentos no setor mineral vocacionados para a transição energética, descarbonização e produção sustentáveis de alimentos. Integram o rol de minerais de transição cobalto, cobre, estanho, grafita, lítio, manganês, minério de terras raras, minérios do grupo da platina, molibdênio, nióbio, níquel, silício, tântalo, titânio, tungstênio, urânio, vanádio e zinco.

SOLUÇÕES PARA A BR 040

O Ministério Público de Minas Gerais, por meio do Centro de Autocomposição de Conflitos e Segurança Jurídica (Compór), municípios, órgãos públicos e empresas mineradoras debatem soluções para redução de acidentes e volume de carretas de transporte de minério na BR 040 e BR 356. Motivado por iniciativa dos municípios, inseridos na região do Alto Paraopeba, produtores e impactados pela atividade mineral, cuja logística e produção traz interferência na qualidade de vida das cidades (tanto do ponto de vista positivo quanto negativo), o Compór instaurou o procedimento 163/2023. As partes diretamente envolvidas têm debatido e construído soluções alternativas para escoamento da produção que hoje está concentrada nas BRs mencionadas. O Compór foi instituído pelo procurador geral de Justiça de Minas, Jarbas Soares Júnior, e tem por coordenador técnico administrativo o promotor Jairo Cruz Moreira. O diálogo coordenado pelo MP é fundamental para a viabilização de grandes soluções, na medida que os municípios podem apresentar suas demandas e propostas de soluções, as empresas podem contribuir com investimentos financeiros e eventuais ajustes em suas operações e os órgãos técnicos e públicos trazem segurança jurídica, essenciais na atração de investimentos e desenvolvimento sustentável.



Pádua de Carvalho

A AQUISIÇÃO PELA VALE DE 15% DA ANGLO AMERICAN



Em 22 de fevereiro, por meio de Fato Relevante, a Vale comunicou ao mercado a assinatura de um acordo com a Anglo American, com previsão de aquisição de 15% da Anglo American Minério de Ferro Brasil S.A. A parceria envolve o complexo Minas-Rio da Anglo American e os recursos da Vale da Serra da Serpentina. A sinergia entre os dois empreendimentos é inegável, já que o depósito de Serra da Serpentina é contínuo ao complexo Minas-Rio, com estimativa de 4,3 bilhões de toneladas de minério de ferro. Minas-Rio é uma operação integrada de minério de ferro, fazendo parte do empreendimento as estruturas de mina e usina; e, mineroduto (529 quilômetros), ligando a usina às plantas de filtragem no Porto do Açú no Rio de Janeiro. Em 2023, a Vale produziu 321,1 milhões de toneladas e o Minas-Rio, 24 milhões de toneladas. A liderança da Vale na produção e no domínio logístico, atrelado à sinergia de Serpentina com a logística de ambas as empresas, confirma que é um bom negócio para a realidade de hoje, como também para a ampliação das produções no futuro.



PETS E DENGUE - ENTENDA E PROTEJA SEU PELUDINHO

O Brasil vive um período crítico em relação à dengue, com mais de 1 milhão de casos confirmados em 2024, segundo o Ministério da Saúde. Diante desse cenário, muitos tutores andam preocupados com a contaminação dos seus peludinhos. Mas será que nossos bichinhos podem ter essa tão temida doença? Vamos desvendar esse mistério e dar dicas para manter todos seguros!

A dengue é transmitida pelo *Aedes aegypti*, mas nossos animaizinhos, embora possam ser picados pelo mosquito, não pegam nem transmitem a doença. No entanto, é importante ficar de olho, já que esse mosquito pode transmitir a dirofilariose, também conhecida como

“verme do coração”, uma doença grave e potencialmente fatal.

Um dos grandes problemas da dirofilariose é que os sintomas normalmente se manifestam quando a doença já está em sua fase mais aguda, causando uma série de complicações à saúde dos pets. Os principais sinais são:

- Febre;
- Cansaço;
- Emagrecimento;
- Tosse persistente;
- Dificuldade respiratória.

É crucial ficar atento aos sinais e, ao notar qualquer anormalidade no comportamento ou na saúde do peludinho, procurar imediatamente o médico veterinário.

Para proteger os animais contra doenças transmitidas por mosquitos, os tutores devem considerar estratégias preventivas como:

- Manter o ambiente limpo e livre de água parada;
- Utilizar repelentes específicos para pets;
- Evitar ambientes externos durante os períodos de maior atividade do mosquito, geralmente ao amanhecer e ao entardecer;
- Telar portas e janelas.

Seguindo essas dicas, você estará ajudando a manter seu amigo de quatro patas saudável e contribuindo para evitar a propagação de doenças transmitidas pelo *Aedes aegypti*. ■

Freepik





A sua história é inspiradora?

Palestra reúne jovens sucessores para debaterem sobre a missão de assumirem o protagonismo em negócios de família

Hermano Rodrigues, diretor executivo da LAR Imóveis, realizou uma palestra a convite da FIEMG Jovem com uma missão significativa: orientar sucessores a assumirem suas próprias histórias de protagonismo.

Abrir um negócio do zero e construir uma história é algo louvável. Por outro lado, assumir um negócio de gerações pode parecer mais simples, mas a verdade é que trata-se de um desafio ainda maior. As expectativas sobre as novas gerações vão além do preparo técnico, exigem um entendimento de qual o propósito de cada pessoa na nova fase do negócio.

Hermano, hoje à frente da diretoria executiva da LAR, uma empresa com 46 anos de mercado, explica como foi para ele esta virada de chave:



“As pessoas esperam dos sucessores um crescimento na mesma proporção que os fundadores conseguiram. Isso é um cruel termômetro. Cada sucessor terá a sua história, o seu protagonismo. Quando entendi isso, uma chave virou. Entendi que eu

não preciso ser melhor do que o meu pai, mas sim melhor comigo, a cada dia, e com o próximo. Entregar o meu melhor para o negócio, contar com pessoas com o mesmo foco e direcionar o negócio para ir sempre para o próximo nível, esta é a minha missão”.

Na palestra, Hermano compartilhou 7 chaves do protagonismo, um conjunto de princípios que ele acredita serem essenciais para qualquer sucessor em um negócio de família. Primeiro, destacou a importância do autoconhecimento e autotuidade, ressaltando como o entendimento e a preservação de si mesmo são fundamentais. Em seguida, falou sobre a necessidade da capacitação contínua, enfatizando que o aprendizado e a evolução de habilidades são pilares indispensáveis para um bom gestor. O terceiro ponto foi o trabalho duro, a base para qualquer sucesso duradouro. A quarta chave é a construção de um forte networking, pois ela é como um combustível que acelera o seu crescimento. Como quinto ponto, mencionou a necessidade de gerar impacto positivo, tanto no negócio quanto na comunidade. O posicionamento estratégico veio em seguida, como a habilidade de se posicionar de maneira inteligente no mercado, alinhado com seus princípios e com a marca. Por fim, Hermano falou sobre a fé, não apenas no sentido religioso, mas na crença que alimenta o espírito.

“Ao longo da minha jornada, tanto na empresa, quanto nos estudos, identifiquei sete chaves que estão presentes no comportamento dos maiores empreendedores do mundo. Eu trouxe estes princípios para a minha vida e proponho diariamente para os meus times. Isso tem mudado histórias”.

Hermano destaca ainda que melhor que inspirar pela superação, é inspirar pelo protagonismo. “A história do meu pai é de superação, mas o que eu mais admiro foi que ele assumiu protagonizar. Em outras palavras, de nada adianta sua história inspirar, se você não a protagonizar com o objetivo de ajudar outras pessoas a crescerem também.”As expectativas sobre as novas gerações vão além do preparo técnico, exigem um entendimento sobre o propósito de cada pessoa na nova fase do negócio.

Em 2020, a advogada e professora universitária Daniela Recchioni Barroso adotou o cãozinho Beethoven, SRD, e teve de superar o preconceito no seu prédio para mantê-lo ao seu lado: "Ele foi o meu apoio emocional quando o mundo estava em lockdown"



POLÍTICA DE BOA VIZINHANÇA

A presença de animais de estimação em prédios e condomínios incomoda muita gente, mas o que nem todos sabem é que tanto tutores quanto os próprios bichos têm direitos que também devem ser considerados

▀ DANIELA COSTA

Com o estreitamento dos laços entre seres humanos e animais de estimação, naturalmente surgiram problemas inerentes à sociedade contemporânea. A verticalização das moradias e a construção de casas em condomínios trouxeram uma dúvida recorrente: a proibição da presença dos pets nesses locais é legal? Para chegar a um consenso é preciso, antes de tudo, compreender quais são os direitos e deveres dos tutores e quais são os direitos dos animais, previstos no Decreto Nº 24.645 de 1934, que estabelece medidas de proteção aos animais, assim como na Lei Nº 9.605, de 1998, que “dispõe sobre as sanções penais e administrativas derivadas de condutas e atividades lesivas ao meio ambiente”. Em seu art. 32, a lei ainda define que “praticar ato de abuso, maus-tratos, ferir ou mutilar animais silvestres, domésticos ou domesticados, nativos ou exóticos” é crime, com pena de detenção e multa.

Em 2020, a Lei Federal 14.064 incluiu um capítulo a mais para cães e gatos na

Lei de Crimes Ambientais, não só condenando como também aumentando a pena para maus-tratos contra os animais com reclusão de dois a cinco anos, multa e proibição da guarda. Contudo, apesar da evolução do Direito Animal, ainda assim vários atos são praticados com o objetivo de prejudicar ou, até mesmo, dar fim à vida dos pets. Em ambientes compartilhados como prédios e condomínios, o preconceito e, até mesmo, a perseguição a tutores são recorrentes, sejam por incômodos reais ou apenas por intolerância de alguns moradores.

Nesse contexto, faz-se necessário saber quais são os direitos e deveres de cada um. As ocorrências vão desde leis abusivas em condomínios contra a presença dos animais, a impedimento do uso de elevadores e da circulação dos pets nas áreas comuns, mesmo quando acompanhados de seus tutores. Por outro lado, cabe aos donos ter consciência do que se trata a guarda responsável e adotar medidas para garantir a segurança e bem-estar do animal, assim como dos condôminos no local onde moram. Para a advogada e ▶



Café Perfeito

Descubra as melhores opções aqui!

Transforme seu dia a dia com as máquinas de café da Casa Nicolau. Disponíveis para venda, aluguel e comodato, escolha a sua e descubra o prazer de momentos deliciosos em casa ou no escritório.

**Casa
nicolau**
Máquinas Para Espresso e Café



www.casanicolau.com.br  

Rua Catete, 669 – Alto Barroca | BH-MG (31)2555-7969



Após cinco anos morando em um prédio com Fiona, cadela da raça American Staffordshire, o empresário Caique Morais Alves passou a ter problemas com um novo vizinho: “Ele alegava que ela era agressiva e que poderia atacar alguma pessoa, o que não era verdade e nunca ocorreu”

professora universitária Daniela Recchioni Barroso, é inegável que os animais merecem uma maior proteção jurídica, visto o significado deles na vida das pessoas. O reconhecimento das famílias multiespécies, baseado na relação humano-animal, diz Daniela, assim como a identificação dos pets como seres sencientes e sua relevância como apoio emocional, validam sua afirmação. Apaixonada por animais, em 2020, no período da pandemia e do isolamento social, ela optou por adotar o cãozinho Beethoven, atualmente com 3 anos e 10 meses, e sem raça definida. “Ele foi o meu apoio emocional quando o mundo estava em lockdown”, diz.

A advogada relata que também já sofreu com problemas na vizinhança. Primeiro observou que havia, por parte de algumas pessoas, certo preconceito pelo fato do pet ser SRD e de porte médio. “Depois, comecei a receber queixas diretas de um morador sobre os latidos do Beethoven e cheguei a ser informada por outros vizinhos que o mesmo batia na porta, gritava, provocando-o para deixá-lo estressado.” Além de contratar um serviço de adestramento especializado, usar colar antilatido no pet e colocar câmera em seu apartamento, a advogada reforçou as idas dele à creche. O que não impediu que as queixas continuassem. “Sempre

busquei formas de solucionar pacificamente minhas questões, principalmente por se tratar da minha casa, mas diante da situação, tivemos que recorrer à Justiça.”

O caso de Daniela não é isolado. O empresário Caique Morais Alves acabou sofrendo com o mesmo problema por causa de Fiona, de 6 anos, cadelinha da raça American Staffordshire. Vindo do interior e sentindo a ausência da família, em 2018 ele começou a pesquisar qual pet seria ideal para a sua rotina. “Foi quando descobri essa raça que, apesar da aparência que lembra um pit bull, é muito dócil e amorosa.” Na época, Caique se mudou de um apartamento pequeno

SAIBA MAIS

Regras gerais da presença dos pets em condomínios:

- ✦ Não pode haver limitações nas normas de condomínio em relação à quantidade ou mesmo na espécie de animais;
- ✦ Não é permitido restringir o direito dos animais transitarem em áreas comuns ou exigir que sejam transportados no colo pelo tutor;
- ✦ Em locais onde haja elevador, os tutores e seus pets não podem ser obrigados a transitar pelas escadas;
- ✦ Cometer contravenções penais ou crimes em razão do incômodo gerado pelos latidos de um cachorro também é passível de punição;
- ✦ A exposição indevida de moradores de maneira vexatória pode ensejar danos morais.

Das responsabilidades dos tutores:

- ✦ Os tutores têm direito de ter pets em suas unidades privativas, desde que não gerem danos à saúde, sossego e segurança dos demais moradores;
- ✦ O uso de guia e peitoral é recomendável, visto que os tutores são responsáveis por seus animais;
- ✦ A Lei Federal número 2.140/2011 dispõe sobre a obrigatoriedade do uso da focinheira e estabelece regras de segurança para a condução responsável de cães de grande porte e de raças consideradas perigosas;
- ✦ Em caso de latido contínuo e incessante, de modo a perturbar o sossego dos condôminos, cabe ao tutor buscar soluções para sanar o problema, como adestramento positivo, passeios diários, presença de pessoas em casa ou, até mesmo, creches onde os cães possam queimar energia e socializar;
- ✦ É responsabilidade do tutor manter a higiene e limpar os resíduos do seu pet nas áreas compartilhadas, assim como em sua unidade habitacional.



A advogada animalista Gabriela Maia ressalta que os tutores relatam muita incompreensão dos vizinhos que não gostam de animais: “Esses moradores exigem absolutamente tudo mas, de modo geral, não estão dispostos a abrir mão de nada. Como se apenas a parte tutora de um pet devesse se adequar”

para um maior para ter mais espaço para Fiona. Durante cinco anos não recebeu reclamações, até a chegada de um novo morador que passou a assediá-lo. “Ele alegava, inclusive, que ela era agressiva e que poderia atacar alguma pessoa, o que não era verdade e nunca ocorreu.” O empresário recorreu a um advogado para saber quais eram os seus direitos. “Fui orientado a fazer uma carta para todos os moradores relatando a situação e descrevendo todos os cuidados que sempre adotei com relação à guarda responsável.” A situação se acalmou, mas Caique acabou optando por morar em uma casa. “Há males que vêm pra bem.”

Fundadora da Associação Direito Animal Brasil, a advogada animalista Gabriela Maia ressalta que os tutores relatam muita incompreensão dos vizinhos que não gostam de animais, ainda que adotem todos os cuidados necessários para não gerar maiores incômodos. “Esses moradores exigem absolutamente tudo mas, de modo geral, não estão dispostos a abrir mão de nada. Como se apenas a parte tutora de um pet devesse se adequar.” Na visão dos reclamantes, dizem os tutores, todos os barulhos que ocorrem em um prédio são aceitáveis, menos o latido de um animal. “O bom-senso é o melhor caminho”, diz a advogada. ■

ESTE FAZ OLHOS REVIRAREM POR ONDE PASSA



Divulgação



O design com linhas fluídas e com marcante charme francês é, sem dúvida, um dos pontos fortes do Megane E-Tech: modelo se enquadra no segmento dos crossovers (uma mistura de hatch com SUV)

Megane E-Tech, o SUV/Crossover elétrico que a Renault trouxe da França, tem no design seu ponto forte. Conforto, silêncio e desempenho do motor elétrico de 220 cv tornam o modelo ainda mais atraente. Preço e garantia precisam ser revistos

✶ FÁBIO DOYLE

Ele surgiu da garagem no subsolo da revenda mostrando que é daqueles que faz revirar os olhos quando entra no salão. Estamos falando do Megane E-Tech, o 100% elétrico (ou BEV) que a Renault decidiu importar da França. E fica claro que a decisão foi tomada a partir da mais recente invasão de carros chineses elétricos e eletrificados (principalmente as marcas BYD e GWM) com o objetivo de tornar menos fácil o domínio dos asiáticos nesse segmento do mercado.

O design com linhas fluídas e com marcante charme francês é, sem dúvida, um dos pontos fortes do Megane E-Tech. Em um concurso de design entre os elétricos de sua categoria o E-Tech leva com facilidade o título de mais atraente. Ao primeiro contato, chama a atenção as maçanetas ocultas nas portas dianteira. Ao se aproximar com a chave no bolso a presença é detectada e os puxadores das portas dianteiras se manifestam, saindo do orifício onde se escondem.

O Megane E-Tech se enquadra no segmento dos crossovers (uma mistura de hatch com SUV, como o Nivus da Volkswagen). O primeiro lote de 320 unidades chegou nos últimos meses de 2023 com preço de lançamento de R\$ 279.900. Hoje, as concessionárias da marca praticam o preço promocional de R\$ 253.310 (com nota fiscal de fábrica) e entrega em 20 dias, apurou nossa reportagem na concessionária Minas France de Belo Horizonte.

Para quem procura um SUV (ou Crossover) médio compacto 100% elétrico, o Megane E-Tech é hoje uma das poucas opções disponíveis. Na BYD, o concorrente direto é o Yuan Plus, que é um pouco maior em comprimento (4,45 m), largura (1,87 m) e altura (1,61 m) e está sendo vendido por cerca de R\$ 230 mil. Produzido na França na plataforma modular CMF-EV, o Megane E-Tech tem 4,20 metros de comprimento – o mesmo tamanho do VW T-Cross. Já a distância entre eixos do hatch francês elétrico, com 2,69 metros, é maior. A do T-Cross é de 2,65 metros. O porta-malas, com capacidade de 440 litros, é mais amplo do que a média da categoria dos SUVs compactos com que concorre. A boa distância entre eixos e a ausência do túnel central (que toma espaço em veículos com motores térmicos) garante um bom espaço para acomodar com conforto quatro adultos.

A ergonomia para o motorista é perfeita e o acabamento interno não é o de um veículo Premium, mas em nada deixa a desejar para o segmento em que o E-Tech se enquadra. É uma mescla de Alcântara, material têxtil, plástico e, nos bancos o material têxtil 100% reciclado. Os painéis de portas são forrados com carpete. Tem ainda iluminação ambiente dinâmica, que pode ser personalizada em até 48 cores. Na parte de trás, há tomadas USB do tipo C, para recarregamento de aparelhos. ▶



O motor elétrico dianteiro desenvolve potência de 220 cv com torque máximo de 30,6 kgfm; aceleração de 0 a 100 é obtida em 7,4 segundos e a velocidade máxima é de 160 km/h, limitada eletronicamente

Fotos: Divulgação

A tecnologia e conectividade presente no Megane E-tech é completa e de última geração. Um diferencial, já visto em alguns modelos da BMW e da Mercedes Benz, assim como no recém-chegado Hyundai Ioniq 5, é a junção de duas telas no painel – o painel de instrumentos com 12,3” e a central multimídia de 9” em uma mesma peça. Na Europa, a Renault oferece uma versão do Megane E-Tech com tela central maior.

Para o mercado brasileiro, a Renault optou por trazer apenas a versão topo de linha. O motor elétrico dianteiro desenvolve potência de 220 cv com torque máximo de 30,6 kgfm. A aceleração de 0 a 100 é obtida em 7,4 segundos e a velocidade máxima é de 160 km/h, limitada eletronicamente. A autonomia divulgada é de 337 quilômetros – de acordo com o parâmetro brasileiro PBEV, aferido pelo Inmetro. A bateria, de 60 kWh, pode levar de 36 minutos a seis horas para ser carregada de 15% a 80%. Vai depender do tipo de carregador utilizado.

Na experiência de nossa reportagem ao volante de um Megane E-Tech no trânsito urbano de Belo Horizonte, rodamos 264 quilômetros, com saídas constantes nas rodovias do entorno da cidade. Na devolução do carro à concessionária, o

FICHA TÉCNICA

Renault Megane E-Tech

Motor	Elétrico, eixo dianteiro, tração dianteira
Potência	220 cv
Torque	30,6 mkgf
Baterias	Íons de lítio, 60 kWh
Autonomia	337 km
Aceleração entre 0 e 100 km/h	7,4 segundos
Velocidade máxima	160 km/h (limitada eletronicamente)
Comprimento	4,20 m
Largura	1,77 m
Altura	1,52 m
Distância Entre eixos	2,69 m
Capacidade do Porta-malas	440 litros
Peso	1.680 kg
Preço sugerido	R\$ 279.900 (*)
(*) R\$ 253.310 – preço promocional no momento	

painel mostrava que a carga estava em 14% e a autonomia restante era de 53 quilômetros. Ou seja, a autonomia em nosso caso, foi de 317 quilômetros. É bom lembrar que, carros elétricos são mais econômicos no trânsito urbano do que em rodovias (exatamente o opo-

to de carros com motor a combustão). Isso porque a tecnologia faz com que as reduções de velocidade, frenagens e reduzidas em descidas recarreguem a bateria. No Megane E-Tech, a capacidade de regeneração da carga da bateria nessas situações é notável e há quatro



A ergonomia para o motorista é perfeita: acabamento interno não é o de um veículo Premium, mas em nada deixa a desejar para o segmento em que o E-Tech se enquadra

níveis, controlados pelo condutor. Atrás do volante (com regulagens de altura e profundidade) estão pequenas borboletas que são usadas para esse controle. Por exemplo, com nível mais forte de regeneração dá para praticamente parar sem pisar no freio. Quanto mais atuante, mais pesado o carro fica. É como estar acelerando com o pé no freio.

Dirigir o Megane E-Tech é muito prazeroso. Desde o conforto interno e a ergonomia até o comportamento e desempenho do motor. A reação imediata do torque é sensacional. O carro é ágil e silencioso, como todo elétrico. O isolamento acústico merece aplausos. A área envidraçada, apesar de limitada em decorrência da linha descendente do teto, não atrapalha a visibilidade, graças principalmente à tecnologia embarcada. O retrovisor interno pode ser substituído por imagens no monitor de uma câmera posicionada na tampa do porta-malas.

A suspensão é bem calibrada, privilegia o conforto na medida certa. Foi ajustada para as condições do piso brasileiro e na altura o carro ficou dois centímetros mais elevada em relação ao modelo europeu. Nas pistas e curvas, o Megane E-tech foi aprovado com louvor. É de tal forma colado ao chão que até esquecemos estar ao volan-



A garantia de três anos é a normal de todos os veículos Renault: bateria tem garantia de oito anos, como a concorrência

te de um SUV (ou crossover). Isso porque o centro de gravidade é baixo auxiliado pelas baterias posicionadas no assoalho. A direção é elétrica: sinônimo de facilidade e agilidade nas de manobras. O Megane E-Tech oferece, por meio de uma tecla perto do volante, quatro modos de condução, para maior economia ou esportividade. Durante nossas impressões com o modelo, a fim de verificar a autonomia, utilizamos apenas o modo econômico.

O Megane E-Tech é rico em soluções tecnológicas que são de série no modelo.

Exemplos começam no carregador de smartphone por indução até dispositivos de assistência ao motorista tanto na hora da condução, quanto do estacionamento e, também, para a segurança. Tem, por exemplo, alerta de cintos de segurança desativados, sensor de ré e alerta sonoro externo para alertar pedestres (funciona a até 30 km/h). Na lista, ainda figuram os alertas de saída de faixa e de pontos cegos, bem como assistente de manutenção de faixa. Tem, ainda, frenagem automática de emergência (inclusive em marcha à ré, de 3 km/h a 10 km/h) e o Occupant Safe Exit. Este sistema emite um alerta a fim de evitar que o ocupante abra a porta para sair do carro enquanto uma bicicleta, moto ou veículo se aproxima.

Sentimos falta de regulagens elétricas para os bancos dianteiros e do teto solar panorâmico, que foi considerado item dispensável para o mercado brasileiro. O desafio agora é convencer o consumidor que o Megane E-Tech vale a pena. Sua garantia é a normal de todos os veículos Renault (três anos), informou representante de vendas da concessionária Minas France. Já a bateria tem garantia de oito anos, como a concorrência. Aqui é bom lembrar que os chineses BYD e GWM oferecem garantia de cinco anos para seus veículos e oito para a bateria. Os chineses, além de preços mais competitivos, oferecem o carregador Wall Box para instalação na garagem dos clientes. A Renault apenas indica onde comprar. Esse é um diferencial importante que merece maior atenção da montadora francesa.

Por último, mas não menos importante, o preço, mesmo o promocional de R\$ 253 mil, pode não ser o mais convidativo. Lembrando aqui que o Yuan Plus da BYD, o concorrente mais próximo do E-Tech, já custou R\$ 269 mil e hoje pode ser comprado por R\$ 230 mil. Nossa reportagem pesquisou os relatórios da Fenabreve (associação dos revendedores), da Anfavea (associação dos fabricantes) e da ABVE (associação das marcas de carros elétricos), mas não encontrou registros de emplacamentos do Megane E-Tech. A assessoria de imprensa da Renault, no entanto, esclareceu que até o final de fevereiro último, 102 unidades do Megane E-Tech foram emplacadas no Brasil. ■



COZINHAR É PRECISO

Nunca é tarde demais aprender a cozinhar e quanto antes, melhor. Saiba por quê

Júlio Cecílio/divulgação

Os alimentos são fontes de nutrientes e todos sabemos disso. Quanto mais natural, melhor. Comer comida de verdade, como na época das nossas avós, é o sucesso do momento. Essa frase está cada vez mais em alta e o objetivo é ingerir mais nutrientes e fibras, e menos conservantes e corantes, certo?

Quando conseguimos cozinhar em casa, mesmo que sejam coisas simples, fáceis e monótonas, temos o controle da compra, e se temos o controle da compra, conseguimos ver uma opção melhor, mais saudável, às vezes orgânica, em uma feira mais sustentável e perto de casa. Se formos ver pelo custo, inicialmente assustamos porque o valor é em média 20 a 30% maior do que os alimentos normais, mas o preço alto vale a pena ao pensarmos na prevenção. Nutrição não é só emagrecimento, estética, ganhar músculos... é prevenir doenças também.

O solo de hoje já não é tão fértil como antigamente. Se falava muito que "somos o que comemos". Mas até o alimento virar nutriente e nosso corpo conseguir utilizar esse nutriente e eliminar o que não precisa, é bem complexo. Hoje somos o que comemos, o que conseguimos digerir, o que absorvemos, utilizamos e metabolizamos. Isso mesmo. Não somos só o que comemos.

Outro ponto de controle importante quando fazemos nosso alimento é a utilização de equipamentos e utensílios. As panelas de alumínio, aquele teflon riscado, entre outras, podem atrapalhar alguns alimentos, pois os metais podem interagir com alguns nutrientes de maneira negativa. Além disso, podemos nos intoxicar ingerindo esses metais em doses altas diariamente, a vida inteira. Mesmo que você invista em uma panela única para uso



no dia a dia, está investindo na sua saúde e prevenção. O material que costumo indicar atualmente é o aço cirúrgico, e se você é bem cuidadosa e usa utensílios adequados, pode ter de outros materiais também, como as antiaderentes e de cerâmica.

Há muitos anos (mais de 10 anos..), eu fui convidada para escrever uma matéria no jornal Estado de Minas sobre marmitas saudáveis. Falo com vocês que essa matéria não saiu de moda, e ainda mais, está em alta. Quantos cursos sobre marmitas temos disponíveis? Quantas pessoas confiáveis vendendo a sua própria comidinha feita

em casa? É isso, é disso que estou falando. Se você não gosta ou não quer cozinhar na sua casa, contrate alguém de confiança para fazer sua comida, ou que possa ensinar alguém que goste a fazer e frequente lugares de confiança também. Aprender nunca é demais, e você pode se surpreender. Com aulas personalizadas você pode começar pelo que mais gosta, ou pelo que mais precisa, e ir evoluindo de acordo com sua vontade. O importante é começar e implantar esse método em casa.

O alimento tem o papel de nos nutrir, e deve ser feito e consumido com cuidado, carinho e respeito. ■



Mantenha sua equipe profissional saudável com a Contrei

Conte com quem é referência em Medicina, Segurança e Ergonomia do Trabalho há mais de **40 anos**.

A Contrei resolve o E-social, integrando os dados do seu RH com as áreas de medicina e segurança do trabalho, utilizando as melhores plataformas de softwares, completamente on-line.

Com uma equipe altamente qualificada e composta por médicos, engenheiros e ergonomistas do trabalho, a Contrei realiza a implantação de serviços como PCMSO, Exames, AET, PGR, PPRA, Gestão Ambulatorial, Treinamentos, Laudos, Perícias e muito mais.

Tudo isso com a comodidade do atendimento padronizado em Medicina do Trabalho em todo o Brasil.



CONTREI

INTELIGÊNCIA EM SAÚDE, SEGURANÇA
E ERGONOMIA DO TRABALHO

Conheça todos os
nossos serviços
pelo site:

www.contrei.com
e fale com um de nossos consultores.



Divulgação



CHURRASQUINHO ORIENTAL

O Florestal, restaurante com protagonismo vegetal comandado por **Bruna Martins**, no Floresta, acaba de ganhar um novo espaço. Bem ao lado do salão original agora funciona o Braseiro que, claro, tem como mote a brasa. Ali funciona o robatayaki, uma versão de espetinhos japoneses. "Fazemos comida de rua de vários lugares do mundo, tem árabe, peruano, mexicano... Então a ideia é trazer esses espetos menores com pegada oriental", diz a chef. O cardápio do Braseiro é dividido em duas sessões: vegetais e pororoca. No primeiro capítulo, são cinco opções, com destaque para o cogumelo curado, ovo de codorna e onigui de kimchi (R\$ 42). Já na segunda, entram peixes e frutos do mar. Imperdível o preparado com lula, pão de alho e molho amanteigado (R\$ 46); e camarões com salada ceasar (R\$ 48). Outra novidade é que o balcão de frios ganhou mais de 30 conservas, que são servidas em trios (R\$ 25) e podem ser combinadas de acordo com o gosto do freguês. Tem desde uva sem caroço até couve-flor rosa.

NÃO É SORVETE, É SOBREMESA GELADA

Pedro Barbosa entrou no reality gastronômico *Mestre do Sabor*, da Globo, com uma sobremesa com sorvete. Isso ficou marcado na história do chef, que desde então começou a pensar sobre um espaço em que poderia transformar sobremesas de restaurantes em algo divertido. Assim nasceu a Uaiê, que acaba de ser inaugurada no São Pedro. "Ela tem a alma brasileira com ingredientes nossos como baru, queijo Canastra, doce de leite e mexerica", diz Pedro, que não utiliza nenhum tipo de conservante ou aditivo em suas receitas. Por dia, são de oito a 12 sabores que permanecem no cardápio por cerca de dois meses e que são preparadas de acordo com a disponibilidade natural do insumo. Entre os sabores que já caíram no gosto da turma é o sorvete de chocolate com bolo de cenoura e raspas de laranja; e o sorbet de amora com framboesa selvagem, creme de limão, gengibre e menta. "É refrescante e ácido na medida certa", diz. Todos custam 25 reais com três bolas do mesmo sabor.

Divulgação





Divulgação

DE CASA NOVA

O Roça Grande, fundado há 6 anos, está em novo endereço. O restaurante da chef **Mariana Gontijo** agora funciona em um casarão na Rua São Paulo, no Lourdes. Apesar de ter ganhado mais espaço, a essência do Roça continua a mesma. Por lá são servidos pratos feitos com gostinho de fazenda. São três tamanhos: P (R\$ 24,90); M (R\$ 28,90) e G (R\$ 32,90). O cardápio muda semanalmente e é anunciado no @oraocagrande aos domingos. Entre os que fazem sucesso é o Capiáu, que vem com arroz, feijão gordo, ovo frito, couve assustada, farofa e linguiça caipira. Às sextas, sempre tem comida de Reinado, em que a chef faz uma homenagem à Festa do Reinado de sua terra natal, Moema. Entre as opções, vira e mexe aparece a combinação de arroz, feijão tonto, macarrão, maionese e carne de panela. "Faz parte da minha vida e de uma inspiração às cozinheiras que me ensinaram a fazer cultura ao invés de ser uma repetidora de ficha técnica", diz Mariana. A casa ainda conta com um empório, onde são encontrados vários produtos do cerrado como castanha de pequi (R\$ 27,50); baru (R\$ 19,00); e licuri (R\$ 15,50).

POR AMOR AOS BICHANOS

Que festa de debutantes que nada! **Catarina Hauck**, de 16 anos, trocou a tradicional festa de 15 anos por um empreendimento. Ela é quem está por trás do Petcafé, na Savassi. Como o nome indica, o local é ideal para quem ama animais. Além de ter um espaço onde os clientes podem levar seus cachorros para se divertir – tem vários brinquedos, piscina de bolinhas e escorregador – há também o Cat Zone, em que as pessoas podem interagir com os animais, sempre sob a supervisão de um profissional. "A ideia veio de uma viagem ao Canadá, onde me encantei com um cat café", diz Catarina. Em parceria com a ONG Ministério da Arca de Noé, os bichanos ainda podem ser adotados. Ou seja, dá para fazer um lanche – que tal um croque madame (R\$ 26) com um café gelado (R\$ 7)? – e uma boa ação ao mesmo tempo.



Virgínia Lima/divulgação



Divulgação

PARA RECEBER EM CASA

O casal de chefs **Carolina Elias e Pedro Paulo** traz uma bagagem invejável. Com passagens pelos badalados restaurantes paulistanos Cais e Shihoma, além de estágios na Escandinávia, eles acabam de fundar por aqui a Casa Riuga, que funciona exclusivamente por delivery. Mas não é um delivery qualquer, diga-se de passagem. Por ali, é possível encontrar clássicos como bobó de camarão (R\$ 85) e arroz de pato (R\$ 75,50). "Esse é preparado com o nosso pato curado e o arroz cozido no próprio caldo da carne, finalizado com agrião fresco e pétalas de cebola tostadas", diz Carolina. A sessão de antepastos também faz sucesso com opções como zuchinella, abobrinhas italianas marinadas em azeite aromatizado com ervas e raspas de limão siciliano (R\$17, 150g) e caponata de berinjela (R\$ 26, 200g). Todos os produtos chegam à casa dos clientes de um jeito cuidadoso e bem apresentado em embalagem sustentáveis.



rfonseca@revistaencontro.com.br

POR RODRIGO A. FONSECA

Vinho do Porto – tradição, atualidades, novidades

O multissecular vinho do Porto tem uma história muito rica, na qual o Brasil já teve grande importância. O consumo mundial tem diminuído ao longo dos anos, porém sua importância é ainda marcante. Novos produtos têm sido lançados, estoques têm sido preservados para engarrafamento futuro, as exportações alcançam ao menos 135 países e novas categorias foram recentemente incorporadas àquelas já consagradas.

O mercado brasileiro teve seu período áureo entre 1850 e 1900, devido à corrente migratória intensa na época. O Brasil recebeu 45% das exportações em 1875 e 46% em 1884; era então o segundo maior mercado de exportação, atrás apenas da Inglaterra. Em 1880 uma marca foi criada especialmente para o mercado brasileiro – Adriano Ramos Pinto –, tornando-se sucesso e até sinônimo de Porto. Atualmente, o consumo no Brasil é inferior a 1% da produção total, mas ainda em posição importante, 13º lugar, sendo França, Portugal (cerca de 19% da produção) e Reino Unido os maiores mercados. Em 2023 o Brasil importou o equivalente a 63.200 caixas de 9 litros e a produção foi de 7,2 milhões; em 2006 foram 89.875 caixas importadas e 10,1 milhões produzidas, quedas que refletem a tendência mundial.

O Porto é um vinho fortificado, porque se adiciona ao mosto em fermentação aguardente vínica. A elevação súbita do teor alcoólico do líquido mata as leveduras, preservando o açúcar natural do mosto. Resulta então um vinho branco, rosé ou tinto (predominante) com teor alcoólico entre 19 e 22% e açúcar residual tipicamente entre 90 e 110 gramas por litro; alguns, muito antigos, chegam a ter 300 g/l. Terminada a produção, o tratamento pré-engarrafamento vai determinar o estilo do vinho.

Generalizando, podemos dividir os vinhos em dois grandes grupos: no primeiro, os de curta ou nenhuma passagem por madeira – Ruby, Crusted, LBV e Vintage; e no segundo, os que maturam de alguns anos até décadas em tonéis ou pipas, chamados Tawny (alourado), pois durante os anos de maturação perdem naturalmente coloração. Os dois grupos têm novidades relativamente recentes.

Os Vintage, o estilo mais nobre, são produzidos apenas em safras particularmente boas com as melhores uvas que cada casa produtora consegue obter, podendo ser provenientes de suas várias quintas ou compradas ou combinação destas. Nos anos menos favoráveis, estas casas produziam Vintage de uma única dentre suas propriedades, em região favorecida pelas condições climáticas, e com uvas das melhores parcelas. São chamados Portos ‘single-quinta’, que em anos recentes passaram a ser mais bem cuidados e valorizados, pois melhor refletem o terroir de onde provêm, e passaram a ombrear-se com os Vintage tradicionais. Naturalmente, algumas quintas que não fazem parte das grandes casas já produziam seus Vintage em anos bons.

Os Tawny variam muito em estilo: sem menção de idade, ou Tawny 10/20/30/40/50/mais de 80 anos, ou de uma safra específica, o Colheita, com estágio mínimo de sete anos em madeira. Os com menção de idade

“O Porto é um vinho fortificado, porque se adiciona ao mosto em fermentação aguardente vínica. A elevação súbita do teor alcoólico do líquido mata as leveduras, preservando o açúcar natural do mosto”

são mesclas de safras em que predomina o caráter conferido pela idade especificada, mas contêm tanto vinhos mais novos (mais fruta e vivacidade) como mais velhos (mais complexidade). As duas novidades recentes deste grupo são o Tawny 50 anos e o Tawny 80 anos ou mais, também chamado Very Very Old (VVO). Os principais produtores sempre mantiveram estoques grandes de vinhos velhos, e certamente influenciaram a criação destas novas categorias ao perceber seu diferencial. Os recipientes de madeira proporcionam apenas o envelhecimento oxidativo, pois sendo antigos não mais cedem componentes aos vinhos.

Os diferentes estilos de Porto impedem generalizações. Podem ter taninos e frutado vigorosos ou primarem pela delicadeza e sutilezas. Nota-se uma falta de conhecimento dos consumidores sobre os diferentes estilos. Vale citar algumas combinações felizes, como com chocolates, sobremesas com chocolate, frutos secos, queijos azuis, tiramisù e tâmaras jumbo de Medjoul – esta realmente uma harmonização perfeita! ■

Rodrigo A. Fonseca é engenheiro, chef e sócio do restaurante francês Taste-Vin

O SITE E AS REDES SOCIAIS DA **ENCONTRO**
DEIXAM VOCÊ POR DENTRO DO QUE DE MAIS
RELEVANTE ACONTECE EM MINAS GERAIS

**CONFIRA ALGUNS NÚMEROS
DE NOSSA AUDIÊNCIA EM 2023**



250 MIL VISUALIZAÇÕES POR MÊS

MAIS DE 37 MIL INSCRITOS EM NOSSO CANAL DO YOUTUBE

MAIS DE 49 MIL SEGUIDORES NO INSTAGRAM

encontro^{BH}

WWW.REVISTAENCONTRO.COM.BR
YOUTUBE.COM/REVISTAENCONTROBH
INSTAGRAM.COM/REVISTA_ENCONTRO

Eu só quero...

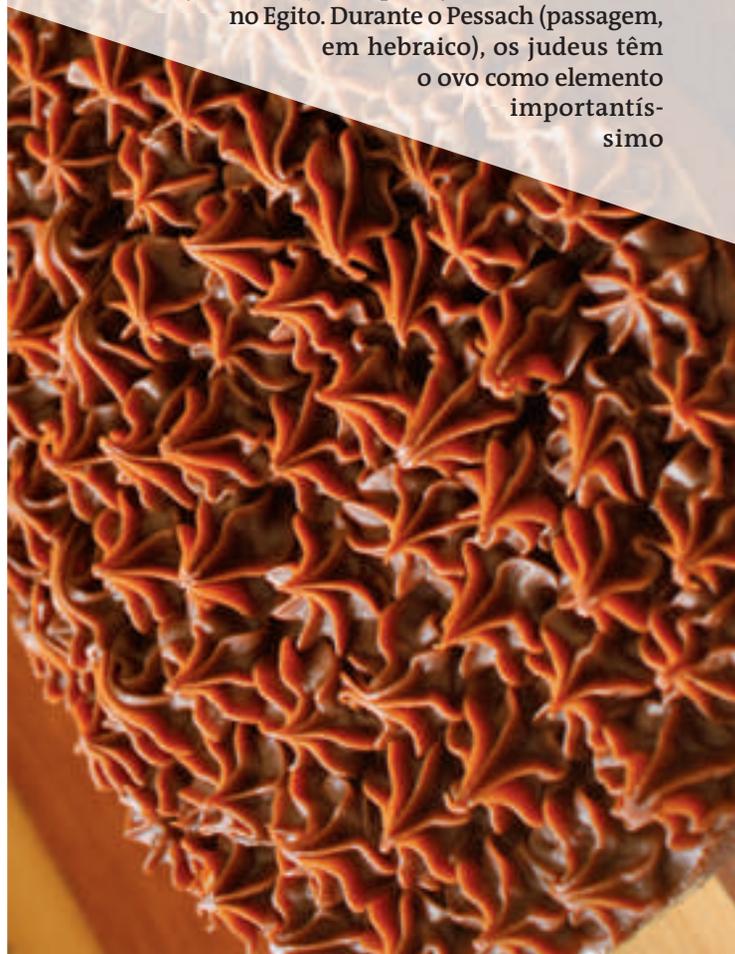
...chocolate. A Páscoa movimentada a criatividade das chocolaterias belo-horizontinas. Aproveitando a fome dos consumidores por delícias, estabelecimentos da capital criam nesta época produtos que fazem sucesso entre crianças e adultos (muitas vezes o ano inteiro)



▼ CAROLINA DAHER

Ovo e coelho. É difícil entender por que esses dois elementos tão distintos se transformaram em símbolos da Páscoa já que, para os cristãos, a data representa a Ressurreição de Cristo. Apesar de não terem, biologicamente, nenhuma relação, os dois trazem o conceito de nascimento e fertilidade, ou seja, da renovação da vida. Existem diversas versões sobre como eles entraram em cena nessa história milenar. O coelho foi escolhido por ser um animal incrivelmente fértil, que se reproduz rapidamente e com ninhadas grandes, que podem chegar até doze filhotes. Símbolo de prosperidade em diversas culturas, na Europa é também uma marca das comemorações pelo fim do inverno e chegada da primavera (que no Hemisfério Norte coincide com a chegada da Páscoa). É exatamente nessa época, que os coelhos selvagens saem de suas tocas e se espalham pelas florestas.

Já o ovo vem, à princípio, da tradição judaica. A Páscoa é celebrada na mesma época do Pessach, que festeja a libertação do povo judeu da escravidão no Egito. Durante o Pessach (passagem, em hebraico), os judeus têm o ovo como elemento importantíssimo





durante a ceia, chamado de Sêder. Nessa tradição, o ovo ganha protagonismo por endurecer quando é cozido, ao contrário de outros alimentos. Assim, representa a força do povo, que se torna mais forte diante de cada sofrimento a que é submetido.

É também importante lembrar que praticamente todas as culturas da Antiguidade usavam os ovos como símbolo de fertilidade, nascimento ou mesmo renascimento. Os gregos colocavam ovos sobre as tumbas, os povos da etnia Maori, na Oceania, enterravam seus mortos com um imenso ovo do moa (ave de mais de 3 metros de altura e já extinta) nas mãos. Na Alemanha, até o século XIX, as certidões de nascimento em alguns lugares eram ovos decorados com o nome da criança e a data, e na Itália, as mesas de Páscoa são decoradas com ovos coloridos. O chocolate apareceu no século XVIII, quando alguns confeitores franceses resolveram esvaziar os ovos e recheá-los com chocolate. Cem anos depois, os ovos passaram a ser feitos de chocolate e recheados de bombons. E acabou virando um símbolo da Páscoa no mundo inteiro, até mesmo para aquelas pessoas que não têm preceitos religiosos.

Sendo assim, a Páscoa, além de ser um momento de



reflexão sobre renascimento e esperança, se tornou a sexta data comemorativa mais relevante para o comércio. Para se ter uma ideia, é esperado este ano um faturamento total de R\$ 3,44 bilhões em vendas, o que representa um crescimento de 4,5% em comparação a 2023. A estimativa é da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviço e Turismo (CNC) e diz a respeito de itens tradicionalmente consumidos no período como bacalhau, vinho e chocolate. Só em Minas Gerais, a expectativa é que as vendas girem em torno de R\$ 352,57 milhões, sendo a segunda maior do país, ficando atrás apenas de São Paulo, com R\$ 948,08 milhões.

Em Belo Horizonte, vários estabelecimentos usam o coelhinho e os ovos para encherem a manhã do domingo de Páscoa de doçura. Há desde o tradicional ovo de chocolate ao leite até maçã caramelizada em forma de toca. Nessa lista você encontra seis opções deliciosas de presente que vão agradar tanto as crianças quanto os adultos. E não se preocupe se quiser provar as maravilhas em outros meses. Quem disse que chocolate é bom só na Páscoa? ▶

Ambar

Am – amêndoas. Bar – barra. Daí vem o nome da chocolateria, que é uma das mais sofisticadas do Brasil. Comandada pelas sócias Helena Avelar e Renata Penido, a empresa é bean to bar, ou seja, produz o próprio chocolate desde o grão. “Nossa missão é desenvolver uma corrente de consciência do consumo de chocolate que passa tanto pela responsabilidade ambiental, social e de identidade brasileira”, resume Helena, que costuma dizer que os chocolates da Ambar têm rosto, já que elas fazem questão de acompanhar toda a cadeia de produção, desde a origem, o que significa estar perto dos produtores. Assim como outros produtos, a Páscoa da Ambar traz chocolates que mais parecem joia. Um dos clássicos da marca, que nasceu em 2019, é o Shine, ovo pintado a mão feito com chocolate de pistache, recheado com caramelo puxa com pedaços de pistache e finalizado com duja crocante de pistache (R\$ 320, 350 g). E se você está em dúvida do que é chocolate de pistache, vamos lá: é um chocolate branco com adição de pasta de pistache. E que é duja? Creme de pistache, adicionada de farofa de amêndoas e pistache. A grande aposta desse ano é o ovo de cacau 42% com cumaru e recheio de caramelado crocante de castanha de caju (R\$ 126, 230 g). Para a criançada, o Caça Ovinhos (R\$ 89), saco com 15 ovinhos de chocolate 55% dark milk recheados de marshmallow, vem acompanhado de uma cartela com patas de coelho e pistas para o caça ovos.



Amoz

A Amoz é a única a fabricar maçãs carameladas, as famosas caramel apple, em Belo Horizonte. E, claro, que a especialidade da casa não poderia ficar de fora da Páscoa. "É um produto muito diferente da maçã do amor. É feito com maçã verde e uma cobertura que lembra as tradicionais balinhas de caramelo", explica o proprietário João Paulo Ferreira dos Santos. Entre os nove produtos que a cafeteria desenvolveu para a Páscoa, está a maçã, que aparece em duas versões: brigadeiro ao leite e coberta por chocolate ao leite; e brigadeiro branco coberto com chocolate branco (R\$ 33, cada). Para os que se renderam ao ingrediente da vez, o pistache, a Amoz tem três opções: ovo de cookie com brigadeiro de pistache (R\$ 79); casca de chocolate branco com recheio de pistache (R\$ 98); e casca de chocolate 70% com recheio de brigadeiro de pistache (R\$ 98). O Franui, aquele docinho de framboesa com chocolate que viralizou no Tiktok, também entrou em clima de Páscoa e recheia o ovo feito com chocolate 40%, geleia de framboesa e chocolate branco (R\$ 98).



Fofíssimo

Para um café da manhã de domingo, nada como um bom bolo com café. E é exatamente pensando nisso, que a Fofíssimo desenvolveu produtos que unem o lúdico da Páscoa às receitas clássicas. Um exemplo é o bolo de cenoura com brigadeiro, que aparecem em duas versões: naked cake com orelhinha de coelho (R\$ 149,00 com 10 fatias) e em formato de ovo com casca de chocolate ao leite para comer de colher (R\$ 119,90, 400 g). Para deixar mais divertido e crocante, ambos são finalizados com dragês coloridos. Ah! E que mineiro resiste a um bom bolo de fubá? Na Fofíssimo, ele também virou ovo: casca de chocolate branco, camadas intercaladas de bolo de fubá e brigadeiro de milho verde com leve toque de canela (R\$ 119,90, 400g). Outra novidade é o chocolate quente de coelhinho com recheio de ganache. Ao acrescentar o leite, o coelhinho se transforma em uma bebida cremosa. Uma lembrança para lá de original (R\$ 65,90 com 3 unidades). Todos os bolinhos da loja podem ser personalizados com frases, nomes, desenhos – desde que o cliente peça com certa antecedência.



Fany Bombons

Chocolate, chocolate e chocolate. Segundo o proprietário Ari Balabram, filho da fundadora Fany Balabram, a especialidade da marca, que existe há mais de quatro décadas, é o chocolate. "Começamos fazendo bombons e trufas. Hoje, o que mais vendemos é a nossa torta de chocolate. E a nossa inspiração para a Páscoa não poderia ser outra a não ser chocolate", resume Ari. As três lojas – Sion, Pátio Savassi e Ponteio – nessa época ficam cobertas de ovos coloridos, coelhinhos e cestas. São vários produtos criados especialmente para a data. Entre os ovos mais pedidos está, claro, o recheado com a famosa torta de chocolate da Fany, que aparecem em três tamanhos: P (R\$ 110, 250 g); M (R\$ 185, 350 g); e G (R\$ 282, 500 g). Outros que fazem sucesso entre a clientela são os trufados, que aparecem na versão ao leite e amêndoas (R\$ 450, o quilo). As coquilhas, casquinhas de chocolate em formato de ovo recheadas também são vendidas no quilo (R\$ 450) e aparecem nos sabores torta de chocolate; torta de chocolate branco; torta crocante; e mousse de chocolate meio amargo.



Kalapa

Essa é para quem é vegano ou intolerante. A Kalapa, criada em 2017, produz o próprio chocolate desde o grão com certificação orgânica e dispensa o uso de leite animal. Uma de suas características também é usar ingredientes nativos brasileiros. “Nosso foco é a sensorialidade. Criamos combinações inusitadas e texturas extremamente cremosas, trazendo novas e diferentes sensações para a mente”, diz a fundadora Luiza Santiago. A coleção de Páscoa representa as palavras da dona. Batizada como Terra Fértil, é inspirada em solos nutritivos e tecnologias e instrumentos próprios da agricultura, como Serra Pilheira e Arado. O primeiro, inclusive, é uma das grandes apostas da marca: chocolate cremoso 61% cacau lambuzado com creme de castanhas baru e caju e nibs de cupuaçu (R\$ 110). “É um ovo que nunca pode faltar e tenho que fazer todos os anos. Alguns clientes, inclusive, compram várias unidades e congelam para ir comendo nos meses seguintes”, diz Luiza. O chocolate preparado com mandioca também virou uma das marcas registradas da Kalapa. O ovo Micélio é feito com chocolate branco de mandioca com flor de sal, gergelim preto, cogumelo defumado, nuances de flor de clitória e de limão (R\$ 139).



Sweet Ana

Nem só de chocolate se faz uma Páscoa. A SweetAna é especializada em biscoitos artesanais e trouxe para a sua Páscoa elementos que lembram um dia feliz e ensolarado, com muitas borboletas e flores. Ao todo são cinco biscoitos decorados a mão que podem ser montados em kits. Um dos produtos mais interessantes é o de pintura que contém um biscoito grane e as tintas comestíveis para a criança decorar e depois se deliciar com sua obra de arte (R\$ 38). Outra boa opção e que ainda vai garantir um charme a mais à mesa são as orelhinhas de coelho para serem encaixadas nas xícaras (R\$ 12). Já se você quer dar um presente clássico e sem erro, a proprietária Neide Magalhães dá a dica. "Aposte nos biscoitos amanteigados, que sempre fazem sucesso", diz. Eles aparecem em formato de coelho, cenoura e ovo e nos sabores limão siciliano e Ovo Maltine. Podem vir em duas opções de embalagens, latinha (R\$ 46, com 150 g) ou saquinho (R\$ 22, 100 g). "Não uso nenhum tipo de essência, apenas produtos naturais como raspas e suco de limão, laranja e tangerina, flores de lavanda e farinhas de castanha de caju e amêndoas", explica Neide, que não tem loja física. No mercado há 8 anos, os biscoitos podem ser encomendados pelo @sweetana_by_neidemagalhães. ■



Marcelo Aro, Argeu Gé, Lucas Kallas e Bruno Ferrara



Camila e Isabelle Carneiro Dias Correia

LEILÃO SOLIDÁRIO

O criador Argeu Gé organizou, na Fazenda Agéo, em Paraopeba, o Leilão Prime Fest Agéo, que contou com a presença de 850 convidados. Foram leiloados 36 animais, com destaque para um potro que teve 100% de seu lance (110 mil reais) destinado ao Instituto Mário Penna. Embaixadora do instituto, Cris Carneiro Gé expôs 21 obras de arte de sua autoria. A festa foi encerrada com show da cantora Paula Fernandes. Fotos: Edy Fernandes.



Cris Carneiro Gé



Adolfo Gé, Rodrigo Canabrava, Henrique Pires e Wilson Pires



Cris Carneiro Gé, Rodrigo Gé e Isa Salles



Alice Duarte e Flávio Gutierrez



Brigida das Graças, Roberto das Graças e Ana Livia Salvador



Argeu Géo Filho e Rodrigo Géo



Cláudia Marinho, Eduardo Gomes e Jéssica Marinho



Francine Kallas, Juliana Fraga Soares e Bruna Guimarães



Barbara Ribeiro



Davi Garzon, João Paulo Géo, João Pedro Matoso e Edgard Neto



Emir Cadar Filho e Júlia Nogueira



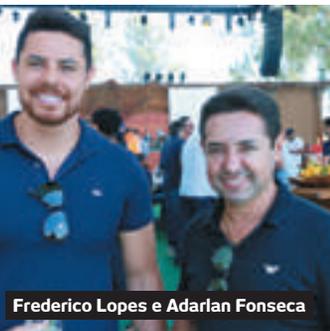
Alessandra Mattar e Sávio Mattar



Bruna Ude, Camile Guedes e Adriane Lopes



Fábio Ramalho, Ricardo Tavares e Ricardo Pitchon



Frederico Lopes e Adarlan Fonseca



André Queiroz, José Aparecido e Daniel Borja



Clara, Henrique, Daniela e Bianca Birman



Rogério Araújo e Rodrigo Araújo



Pedro Salgado, Luiza Géo, Luiza Paulucci, João Pedro Pentagna, Ana Vitória Gontijo e Márcio Gontijo



Greyxe Elias

SOCIEDADE



Gustavo Géó, Alberto Pinto Coelho Filho e André Aparecido



José Soares, Rogério Santos e Sekita Tsuyoshi



Joyce Volpini



Juselder da Mata e Ivana Seabra



Leonardo Leal e Paulo Víctor Géó



Nathália Addiny



Lauro Bracarense, Alexandre Géó, Isa Salles e Eduardo Wanderley



Tíninha e Marcelo Aro



Natália Salomão, Giovana Gouvea e Clara Viana



Ricardo Pimenta, Olguinha Géó e Alexandre Géó



Éric Otávio e Francisco Viana



Marta Almeida, Juliana Lopes e Lorena Gomes



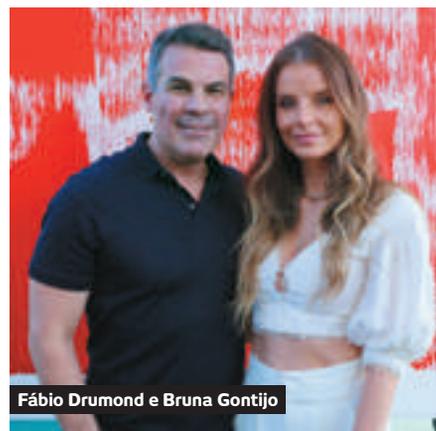
Fred Lara e Jayne Menezes



Lucas Kallas, Rodrigo Géó e Rodrigo Gontijo



Rogério Araújo, Sandro Fusca, Argeu Filho, Argeu Gé, Paulo Henrique Pentagna e Camila Chiari



Fábio Drumond e Bruna Gontijo



Marco Antônio Isidoro e Raissa Moselli



Manoel Mário e Bernardo Barros



Paula Fernandes



José Eustáquio Pereira, João Geo, Argéu Geo e Jacques Rodrigues



Magno Lucio Vieira, Israel dos Santos e Gerson Paul



Georgía Ladeira, Maria Tereza, Terezinha e Vanessa Gé Rodrigues



João Pedro Tomasi, Lucas Araújo e Breno Felício



Sérgio Fernando Pinho Tavares, Sérgio Leonardo e Gabriel Azevedo



Dinorá Carla Fernandes e Jean Carlos Fernandes



Ana Paula Rancante e Patrícia Soutto Mayor



Ramero Alcântara e Gleice Senra

HONRA AO MÉRITO

O presidente da OAB-MG, Sérgio Leonardo, foi homenageado pela Câmara de Vereadores de Belo Horizonte com o Diploma de Honra ao Mérito, em reconhecimento ao trabalho desenvolvido em prol da advocacia mineira e nacional. Formado pela Faculdade de Direito da UFMG, Sérgio é especialista em direito criminal e sócio do escritório Marcelo Leonardo Advogados. Fotos: Edy Fernandes.



Liliana Pereira e Lara Maria Alcântara



Gabriella Máximo, Rariucha Augusto, Cristiane Caldas e Daniella Avelar Gomes



Diogo Lustosa e Marcelo Araújo



Maria Amélia Franco, Ana Cristina Brandão, Cátia Campos e Carolina Leonardo



Marcelo, Cristiane, Vânia e Carolina Leonardo, Lara Maria Alcântara e Sérgio Leonardo



Luciana Fonseca e Líliliana Pereira



Alan Vasconcelos, Lindomar Gomes, Adriano Cotta e Marcelo Araújo



Daniel Pereira, Denise Lino, Carolina Leonardo e João Café



Marcelo Lamego Pertence e Hermes Guerrero



Hermes Guerrero, Sérgio Leonardo, Sérgio Fernando Pinho Tavares e Marcelo de Souza e Silva



Cristiane, Vânia, Marcelo e Carolina Leonardo



Ireni Oliveira e Alice Morais



Rogério Leonardo e Marcela Lapa



Alexandre Costa, Eloísa Aquino e Rafaela Oliveira



Nilson Reis Jr, Sérgio Leonardo e Fabrício Almeida



Felipe Nunes, Jarbas Soares Júnior e Thomas Traumann



Bruno Corrêa e Patrícia Neiva



Adriana Machado e Márcio Hiram



Carlos Rubéns Doné e Paulo Assunção



Marco Antônio Leite e Nalton Moreira



Eduardo Varela e Cláudia Siqueira



Sérgio Coelho e Maria Alice Coelho



Elzira Simões e Cynthia Marisy



Felipe Nunes, Gabriel Azevedo e Thomas Traumann

LANÇAMENTO DE LIVRO

O cientista político Felipe Nunes e o jornalista Thomas Traumann lançaram na livraria Leitura do BH Shopping o livro "Biografia do Abismo", que trata sobre a polarização política no país, que se intensificou a partir da eleição de 2018, e os desafios que esse cenário traz para o futuro. Os dois autores receberam amigos e autoridades. Fotos: Edy Fernandes.



Lú Pereira, Ana Luiza Faria e Murilo Rocha



Leonardo Saraiva, Isabela Saraiva e Elisa Saraiva



Léo Dias e Daniele Faleiro



Sérgio Botrel e Ricardo Guedes



Geraldo Pedrosa e Geraldo Pedrosa Jr.



Marília Campos e Hélio Faria



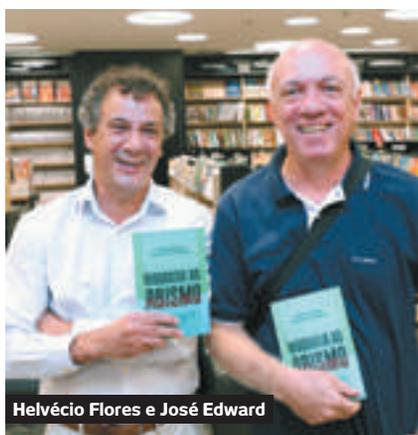
Samuel Oliveira, André Vecchi e João Maia



Helena Corradi e Walter Froes



Gustavo Azeredo e Eduardo Azeredo



Helvécio Flores e José Edward



Paulo Paiva, José Murilo Procópio e Sérgio Coelho



José Luiz Silva e Vera Lúcia Morais



Angelo Coelho Filho, Cristina Morethson, João Bosco Lanna, Eduardo Faleiro e Angelo Nunes Coelho



Anna Lara e Amanda Mendonça



Paulo Campos e Sarah Floresta



Ana Bahia



Manu Diniz e PJ



Constanza Fernandez

FESTA DA DECORAÇÃO

A CASACOR Minas reuniu arquitetos e designers para anunciar o local do evento deste ano, que ocorre de 6 de julho a 25 de agosto. A grande festa da decoração será no Espaço 356, localizado às margens da Rodovia BR-356, na altura do bairro Olhos D'Água. O tema é "Do presente, o agora" e a ideia é fazer uma reflexão sobre o legado para as próximas gerações. A 29ª edição da mostra irá inaugurar oficialmente o empreendimento. Fotos: Bárbara Dutra.



Camila Ferreira



Flávia Freitas, Magno Horácio, Janaina Araújo, Nãna Guimarães e Ciolí Stancioli



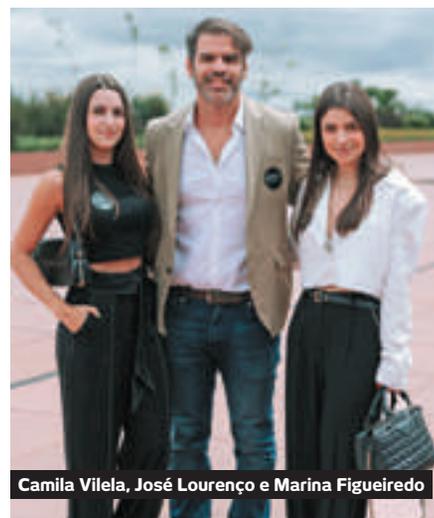
Gilmar Dias e Patrícia Hermanny



Barbara Barbi e Anna Barroso



Juliana Grillo, Felipe Fortes e Luísa Jordá



Camila Vilela, José Lourenço e Marina Figueiredo



Guilherme Santos, Daniela Rúbia e Gilmar Dias



Otávio Campos e Mariana Stambassi



Phil Pinheiro e Carla Cruz



Carlos Teixeira, Júnia Nocchi, Bruno Campos e Sílvio Todeschi



Apegada crônica

Em uma conversa com amigos um dia desses veio à tona um assunto sobre o qual venho pensando há algum tempo: o apego. A doutrina budista prega o desapego como forma de libertação e meio para se alcançar a felicidade. Devemos aproveitar as coisas enquanto elas estão conosco e depois deixá-las partir, sem mágoas. Acho isso muito bonito na teoria, mas inaplicável na prática. Até considero louvável da parte de quem consegue ter essa abnegação e vive cada dia como se fosse o único, sem se importar se amanhã terá aquilo que tem hoje, sem se preocupar em manter o que já obteve. Mas eu não vejo como não ser apegada a cada coisinha que tenha o menor valor sentimental para mim.

Muitos anos atrás, roubaram o som do meu carro e todos os meus CDs que estavam no porta-luvas. Se eu seguisse a tal doutrina, pensaria apenas: “Vão-se os anéis e ficam os dedos. Era apenas um bem material, que façam bom proveito”. Mas eu – apegada que sou – até chorei e ainda hoje fico um pouco triste ao me lembrar do tal acontecimento. Eu me recordo que trabalhei muito para comprar aquele som. E cada um dos CDs que me roubaram tinha uma história. Alguns eu tinha ganhado de presente, outros havia comprado por gostar muito da banda, e outros ainda eu tinha passado horas gravando. Impossível ser desprendida em uma situação dessa.

Mais um caso: sempre digo que amo meu celular. Fico pensando que quem escuta deve me achar meio fútil, mas o fato é que esse celular já tem uma história comigo. Minhas fotos, minhas músicas, o telefone dos meus amigos, milhares de mensagens... Se o roubassem, certamente eu iria ficar triste. Sei que existem outros celulares iguais, mas eu gosto é desse, com o cheirinho do meu perfume que já está impregnado nele, com a capinha que eu comprei em uma viagem que fiz... Não tem jeito, sou uma apegada crônica.

Em se tratando de pessoas, o problema cresce. Sofro por antecipação só de pensar que posso ficar sem as pessoas que amo. Morei em Londres há alguns anos e um dos motivos mais fortes para a minha decisão de voltar para casa foi a saudade que eu sentia da minha família. Eu ficava de lá imaginando que eu deveria estar perto enquanto podia, que queria aproveitar a companhia deles ao máximo.

Já me disseram que isso é o correto a se fazer, curtir tudo agora, mas depois, com a inevitável morte, desapegar. Mas continuo achando impossível. Porque “depois” vêm as lembranças. E não existe ninguém mais apegado a elas do que eu. Talvez por isso eu viva fotografando o tempo todo, para poder registrar um pouquinho dos momentos felizes e eternizar as minhas recordações.

Sou apegada à minha família, aos meus amigos, aos meus bichos de estimação, às minhas coisas, ao meu passado. Sou apegada porque gosto de tudo demais, porque, se eu pudesse, congelava as ocasiões em que sou feliz, para poder revê-las repetidas vezes e tentar também repetir aquela felicidade do momento.

Sou apegada ao que já vivi e aos sonhos que tenho e ainda quero viver. Filosofia nenhuma, por melhor intenção que tenha, me fará mudar esse

“Para mim, o desapego pode até evitar que se sofra algum dia, mas ele também impede que a alegria seja sentida em sua plenitude. Desapegar pode até prevenir sofrimentos, mas previne também emoções fortes”

jeito de ser. Para mim, o desapego pode até evitar que se sofra algum dia, mas ele também impede que a alegria seja sentida em sua plenitude. Desapegar pode até prevenir sofrimentos, mas previne também emoções fortes.

E é assim que gosto de viver. De sentir tudo intensamente. De amar o máximo que posso. Se isso me trouxer tristeza em algum momento, me apegarei a ela também, viverei todo o sofrimento até que ele se extinga por si só e eu me apegue apenas à doce memória do que – ou de quem – eu já tive algum dia. ■



LEVEL

THE LEVEL
AT MELIÁ BRASIL 21

The Level: O Serviço Exclusivo do Meliá Brasil 21

Permita-nos levar sua experiência de hospedagem a um nível superior.

Reservando a categoria de quarto The Level, você terá:
Check-in e Check-out Privativos: Agilize o check-in para começar sua estadia rapidamente.

Lounge Exclusivo: Lounge para relaxar, trabalhar ou socializar. Com café da manhã e snacks durante o dia todo.

Happy Hour: De Open Bar a Open Food, das 18:30 às 21:30 todos os dias.

Apartamentos Superiores: Amenidades exclusivas e serviço de café e chá.

Reserve já a sua estadia e embarque nesta experiência inesquecível no The Level, Meliá Brasil 21.



MELIÁ
BRASIL 21

Para reservas e mais informações, visite nosso site melia.com ou entre em contato conosco pelo telefone (61) 3218-4700

melia.com

MELIÁ REWARDS

CHECK-UP BIOCOR

Atendimento Integrado e Humanizado

Consultas em Múltiplas Especialidades.

Análise Laboratorial Completa.

Angiotomografia Coronariana com Escore de Cálcio.

Ecocardiograma e Duplex de Carótidas e Vertebrais.

Ressonância e Angiorressonancia Magnética Cerebral.

Avaliação Prostática, Mamária e Ginecológica.

Tomografia computadorizada Torácica e Abdominal.

Ultrassonografia de Tireoide com Doppler.

Endoscopia.

Colonoscopia.



biocor.com.br

(31) 3289-5040

3003-3230

**Agende seu Checkup
através do nosso
WhatsApp exclusivo.
(31) 99110-1017**



Alameda Oscar Niemeyer, 217 - Bairro Vila da Serra Nova Lima - MG

 @biocor_instituto  @biocor_instituto  Hospital Biocor Instituto



REDE D'OR